天下雜誌 CommonWealth Magazine

第19期

換日線 CROSSING

恭喜台灣射箭男團摘銀
總教練專訪



2021 全球焦點 在 東京



換日線季刊 秋 季號
crossing.cw.com.tw
優惠價 129元 定價 149元
4717211028773

當體壇盛會遇上世紀疫情——

資料彙整：李昱蓉、管之岑／換日線校園大使

2011年

7月16日
東京宣布角逐 2020 奧運主辦權

2013年

4月5日
日本派出「哆啦A夢」為特殊申奧大使，是史上第一位虛擬大使

9月7日
日本東京擊敗土耳其伊斯坦堡和西班牙馬德里，成為第 32 屆 2020 年夏季奧運會的主辦國

2015年 12月22日

日本政府宣布，由日本大師隈研吾與大成建設、梓設計組成的團隊獲得奧運主場館的設計案

2016年

4月25日
奧運新會徽確定，由野老朝雄的「組市松紋」當選

8月21日
里約奧運閉幕，安倍晉三扮演瑪利歐登場

2019年

7月24日
奧運獎牌設計揭曉，其特色為100%回收電子廢料製作

12月15日
奧運主場館「新國立競技場」竣工典禮，21日舉辦啟用典禮



2020年

3月11日
世界衛生組織宣布，此次疫情已構成「全球大流行」

3月22日
加拿大成為第一個宣布不派運動員參加奧運的國家（不過宣布延期後，仍有參加本屆賽事）

3月24日
國際奧委會主席托馬斯‧巴赫（Thomas Bach）及日本首相安倍晉三在召開會議後聯合聲明，宣布延期至 2021 年舉行

Facebook 換日線 Crossing
Instagram @crossing. tw
LINE @lrw6726p
podcast 聽天下：換日線制級
YouTube 天下雜誌換日線

2020東京奧運大事記

8月5日
文姿云奪空手道女子55公斤級銅牌

8月4日
黃筱雯奪拳擊女子51 公斤級銅牌

8月1日
- 戴資穎獲羽球女子單打銀牌
- 潘政琮獲高爾夫男子個人銅牌
- 李智凱奪競技體操男子鞍馬銀牌

7月31日
李洋、王齊麟摘下羽球男子雙打金牌

8月8日
閉幕典禮

2021年

7月27日
- 郭婞淳獲女子舉重59公斤級金牌
- 陳玟卉獲女子舉重64公斤級銅牌

7月26日
- 湯智鈞、魏均珩、鄧宇成獲男子團體射箭銀牌
- 林昀儒、鄭怡靜拿下桌球混雙銅牌

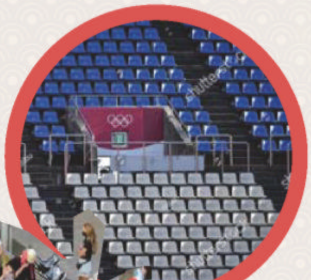
7月25日
羅嘉翎奪得女子57公斤級跆拳道銅牌

7月24日
楊勇緯奪得台灣首面柔道男子60公斤級銀牌

5月15日
東京都政府收到「取消東京奧運」請願書，此份請願書自5日上線，快速募集了超過35萬人網路連署

6月20日
東京都政府決定，在奧運期間，取消所有公眾觀賽活動





7月18日奧運選手村傳出第一起確診病例
7月19日開幕式作曲負責人之一小山田圭吾，過去接受雜誌採訪時自曝學生時代霸凌他人的言論引起關注，引咎辭職
7月22日東奧開閉幕式表演總監小林賢太郎遭爆，曾以猶太人遭到納粹大屠殺為歷史，作為搞笑表演題材，在開幕前夕，遭到奧組會免職
7月23日開幕典禮，本屆進場以各國片假名排序，中華代表隊於104順位先於中國進場，日本NHK轉播以「台灣」稱之

CONTENTS 目錄



2021 全球焦點在東京 10

社會文化篇 12

日本都市規劃專家饗庭伸教授：從 30 年東京觀察，談城市與奧運 13
採訪、整理・換日線編輯部

科技趨勢篇 18

日本非現金支付的「奇蹟」：少了奧運觀光客，為何反逆勢成長？ 19
文 ・Worklife in Japan

東奧時代：大眾運輸的關鍵變革，與「慢行交通」帶來的挑戰 22
文・李晨瑋

除了「讓世界看見日本」，以東奧之名打造的「超智能社會」，將如何改變人們的生活？ 25
文・王伊森

東奧現場篇 29

「開幕式上，我和運動員一起進場！」東奧義工的奇幻旅程 30
文・姚宣宏（Nobuhiro）

不一樣的奧運：2020 東京奧運和以往有哪些不同？ 33
文・Crossing Campus

台灣選手篇 37

「我把游泳想成打電動」——專訪 19 歲游泳選手、「台灣蝶王」王冠閎 38
採訪・何承祐；撰文・林欣蘋／換日線編輯部

「我會一直摔到不想摔為止」——專訪旅日柔道選手連珍羚 40
採訪・林欣蘋、關卓琦；撰文・林欣蘋／換日線編輯部

從起跑到終點，10 秒背後的奧運故事——專訪田徑選手楊俊瀚 44
採訪、撰文・賴冠穎／換日線編輯部

台灣射箭男團東奧摘銀！奧運代表隊總教練：這是一支少見的、團結的隊伍 48
採訪、撰文・宋思彤／換日線校園大使

《換日線》校園徵文獎 52

無。國界的夢想 56

錄取台大卻選擇「重讀高中」——北一女數理資優生：我要走出自己的路 58
文・Lead For Taiwan

打擊假新聞，拉近大眾與科學的距離——德國博士級網紅阮津玫 61
文・趙崇任／德意志人文觀察

「差一點，牠們就成為藥材或盤中飧」越南穿山甲保育園區：救援現場的一場生命課 64
文・曹文羿／偷妮亂入中

異。文化的反思 66

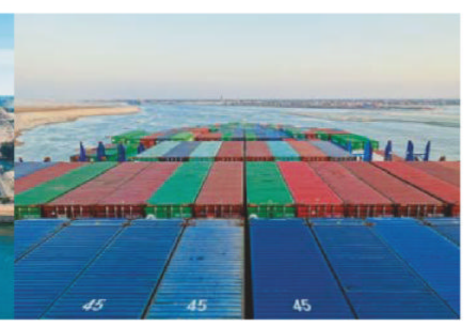
從《AV 帝王》到疫亂下的真實：日本色情業受歧視，淪「紓困邊緣人」 68
文・Crossing Campus

來自里約的女孩（Girl From Rio）：
走紅國際的巴西歌手 Anitta 讓世界看見「窮人的里約」 72
文・約克 YORK／南得美麗

「我的痛苦，你的時尚」？ LV 推高價 Kufiya 為何惹惱巴勒斯坦人 78
文・換日線阿拉伯







跨。邊境的職場 82

海盜、沙漠、貪污——船副現身說法，談為何蘇伊士運河雖便利，船員卻都不愛走？ 84
文・廖翼霆／轉念看世界

每到連假就該充滿罪惡感？台資與中資企業的週末加班文化 87
文・西西瑪／讀者投書

是「愛工作」還是「過勞」？——睽違 20 年，日本政府重新討論過勞死標準 90
文・張卉青 Olivia／有夢想再苦都能笑著活。

不要輸給不知道——如何找到你的第一份海外工作？ 94
文・雪倫 / 跨國商業人士沒告訴你的事

我們沒有任何時刻，比現在更需要「東京」

文．《換日線》季刊執行主編林欣蘋

讀者們或許還記得，去年 5 月，《換日線》夏季刊原計畫報導 2020 東京奧運，卻因奧運延期，而將封面故事改為「世界教我的『疫』堂課」，探討新冠疫情下，世界各國所面臨的機會與挑戰、現況與趨勢。

時至今年，疫情的陰霾尚未掃除，卻終於迎來了奧運。儘管時序已經來到 2021，日本仍保留「2020 東京奧運」的名稱，而城市裡相關的文宣品雖然多經歷了一年「風霜」，但也依舊妝點著東京市容——在街頭、在車站、在計程車門上，彷彿提醒著人們一份未盡的盼望。

儘管直至奧運開幕前，日本國內都還有不小的反對聲浪，更不乏各國的體育明星為防疫而選擇退賽；而在開賽以來，東京及全國確診數字也節節攀升，據國際奧委會（International Olympic Committee）自 7 月 1 日至 8 月 4 日間的統計，超過 320 個與奧運人員相關的確診案例，讓部分國家的選手在入住奧運村後決定「退村」，但無論這場疫情下的國際最大賽事，一路上引發多少爭議，不可否認的是，當來自各國的選手們克服萬難地登上賽台，全球的焦點仍然一致地投向了東京。

包括人在東京的專欄（微光日常）作者郭誠涵，都在 8 月 4 日《換日線》的線上活動中透露：「日本人的心情很矛盾，身邊的日本朋友們雖然不一定支持舉辦奧運，但是對於觀看比賽也非常投入。」

在和看不見的病毒對抗超過一年半以後、在不斷耳聞甚至親自經歷了伴隨疫情而來的悲劇後，我們實在太需要被凝聚在一起，慶祝生命的美好與強韌。

與東京不遠的台灣，人民在經歷了「比世界遲來一年」的封城之後，隨即投入奧運熱潮——無論過去是否關心體育賽事，多半都熱情地為我國選手加油。尤其當選手未能取得理想成績時，比起關注失誤或爆冷，更多的是直接湧入社群媒體送暖的留言……。

我們相信，比起獎牌背後代表的國家榮譽、個人榮辱，更觸動人們的，是每個選手無論順逆都堅持不懈、超越自我的運動家精神。

事實上，比賽除了關乎個人實力，也關乎環境與運氣等非自控因素，這份「現實」又何嘗不是疫情與人生的縮影？也因此，在睽違一年後重新整理、報導東京奧運，我們的心中比去年更多了一份謙遜。

特別要和讀者朋友們強調的是：秋季刊《全球焦點在東京》並不只是「東奧報導」，也是藉由疫情下的東京奧運，檢視東京近年來在社會文化、科技環境等各方面的發展與未來趨勢。對日本來說，繼 1964 年後二次在東京舉辦夏季奧運，也是一次向世界展演日本近 10 年來，如何從 311 震災、少子及高齡化所衍伸的社會危機、低迷的經濟等挫折中重新站穩、華麗轉身，揭開令和年新頁的機會。固然過程中一波三折，加上疫情攪局、首相辭職……，未來還有更多挑戰等在眼前，但這些年來，上自政府政府下至民間，仍然蓄積了一股改變的能量。

帶著傷痛仍要掙扎向前、不放棄展望未來，正是我們想說的東京故事。

我們沒有任何時刻，比現在更需要「東京」。■

換日線 CROSSING

2016年9月1日創刊
2021 秋季號　2021年8月12日出版

天下雜誌群創辦人／殷允芃　董事長／吳迎春
執行董事／鄭宜媛　共同執行長／吳琬瑜．葉　雲

■內容團隊
未來事業部數位營運總監兼換日線
頻道總編輯／張翔一
頻道副總監暨內容主編／林欣蘋
社群主任／賴冠穎
編輯／孫雅為
數位內容營運成長編輯／任　橉
助理執行編輯／蕭又寧
美術總監／楊鎮晟

■業務部
客戶成功副總經理／夏志遠

行銷業務部
副總監／洪翠華
資深經理／魏玉珺
經理／黃筠家
企劃／徐珮紋

整合傳播部
資深經理／吳昭緯
經理／呂珮瑜
副理／李佩樺．王復正
企劃經理／陳亞廷
資深企劃專員／李佳錡
企劃專員／蘇柏源

■天下實驗室
總監／李明芳．陳鵬宇．文仲瑄

影音企劃經理／郭　恆
副理／杜雨潔．林曜鉦
數位視覺設計副理／吳曉亞
資深數位視覺設計／王威傑
資深前端設計師／劉怡伶
副主編／李嫈婷
執行編輯／黎筱芃
影音編導／楊賀竹

■數位產品發展中心
數位內容營運長／鄭淑儀
資深經理／陳紹謙
資深數位產品企劃／李宜臻．林安俐
數位產品企劃／古柏濤
資深前端設計師／黃昱婷

■營運中心
總監／黃嘉倫
品牌經理／楊蕙瑜

■客服中心
資深經理／廖雅麗
主任／白幸申．鄭旭玲
資深專員／劉雅芝．簡彩玲
專員／鄭梅雀．林盈忱
客服人員／胡依庭．吳棠萱．高家穎．吳筱涵
助理／翁淑容

發行所／天下雜誌股份有限公司
台北市104南京東路二段139號11樓　11F, No.139, Sec. 2, Nanking E. Rd., Taipei, Taiwan 104 R.O.C.
電話／(02)2507-8627　讀者服務專線／(02)2662-0332
傳真訂購專線／(02)2662-6048　郵政信箱／木柵郵局第228號信箱
電銷中心專線／(02)2664-5268　電銷中心傳真／(02)2662-5331
書香花園(直營門市)／台北市建國北路二段6巷11號　電話／(02)2506-1635
行政院新聞局出版事業登記證　局版台誌第2746號
中華郵政台北誌字第2187號執照登記為雜誌交寄　ISSN 10152784　Printed in Taiwan
製版廠／彩峰造藝印像股份有限公司
印刷廠／科樂印刷事業股份有限公司　**裝訂廠**／承星裝訂有限公司
零售經銷商／創新書報股份有限公司　新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓　(02)2917-8022
大智通文化行銷股份有限公司　新北市樹林區佳園路二段70 -1號　(02)2668-9005
日翊文化行銷股份有限公司　桃園縣大溪鎮仁善里松樹21-12號　電話／(03)307-5581
國外經銷／北美總經銷　世界書局　紐約 718-746-8889　舊金山 650-259-2063
香港經銷／Magazines International 852-3628-6000
大陸經銷／中國圖書進出口上海公司 021-3635-7820
台灣直銷聯合總代理／漢玲文化企業有限公司 (04)23271366　名欣圖書有限公司 (02)26417711
法律顧問／台英國際商務法律事務所．羅明通律師

版權所有．本刊圖文非經同意不得轉載或公開播送
天下雜誌 ©2021 CommonWealth Magazine. All rights reserved.

書香花園 BOOK GARDEN

活力餐飲．創意空間．書香閱讀



會議 也可以令人期待

由天下雜誌經營的書坊——書香花園
以開闊的地中海風格設計，
讓更多的陽光、花香、書香與讀者歡喜相見。

朋友聚餐、動腦開會
書香花園是最佳選擇

活力餐飲：健康套餐．高纖特調果汁．香醇咖啡
創意空間：無線上網．藝文活動．會議講座．全功能場地租用
書香閱讀：雜誌叢書優惠．代訂團訂服務．宅配到府
營業時間：週一至週五8：30～21：00

地址｜台北市建國北路二段6巷11號
電話｜(02)2506-1635　傳真｜(02)2506-1643
網址｜ad.cw.com.tw/garden/

換日線 作者群



趙崇任／德意志人文觀察

德國特里爾大學德語文學博士生、輔仁大學德語文學碩士，學術研究之餘從事攝影、翻譯與寫作。
個人網站：andrechao.wordpress.com。

換日線阿拉伯

「換日線阿拉伯 Crossing Arab World」致力於提供阿拉伯世界的各式資訊——包括旅遊心得、文化介紹與時事評析等，祈願能成為專業人士與對此一主題有興趣之讀者們，共同分享、交流的平台。



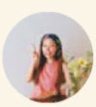
廖翼霆／轉念看世界

國立台灣海洋大學商船系畢業。航行及旅途中，認識了韓國華僑、中國大陸、東南亞各國的許多朋友，望以自己的親身故事，與大家分享我所觀察到的台灣海洋產業發展狀況還有航海經歷，也想帶來我這些朋友們的觀點和故事。



約克 YORK／南得美麗

Oi！我叫約克，現在 20 歲多，自己走過一些路，擁抱過一些人，總是用心去生活。最得意的是曾經在南美洲旅居一陣子。經營「約克在哪裡？Where is York？」臉書專頁，希望能把旅行的故事分享給更多人。



曹文羿／偷妮亂入中

大學就讀致理科大應用英語系，在一趟越南交換學生後，亂入政大國際傳播碩士（IMICS），致力尋找野生動物保育與傳播領域兩者間的有趣祕密配方。追隨動物的腳步—— 4 個國家 7 個物種，用不同的眼睛認識世界。



雪倫／跨國商業人士沒告訴你的事

曾於美東、台北、北京擔任記者編輯，現旅居雪梨。長年在科技圈與各國創業家、高階主管訪談交流，喜歡寫下那些靈光乍現的對話，近距離呈現我所見聞、那令人著迷的跨國職場+科技創新。FB 粉專：雪倫 K 哥在雪梨







王伊森

2012 年秋天來日，喜歡影像與文字的碰撞。台灣、日本、中國多年 B2B 商務經歷，目前為台灣 AI 新創 iKala 日本第一號成員，同時為日本最大台灣人就職情報分享平台 Worklife in Japan 共同營運者。

Worklife in Japan

一群在日本生活的國際工作者，主要以不同類型的訪談來解析日本社會、提供世界中的另一種思維，內容著重於日本的職涯發展、商業文化、市場趨勢、企業管理，也談一些日本的創業和生活風格。



姚宣宏（Nobuhiro）

39 歲，來日 12 年，現居日本東京的台灣人。目前於科技業就職，喜好日本旅行，平時常致力於台灣跟日本間的交流。未來的夢想是能夠開民宿，進行更多的台日交流之外，希望能夠推廣台灣讓全世界的大家知道。



張卉青 Olivia／有夢想再苦都能笑著活。

一口兒化音中文，總被誤認是來自對岸的中國，卻是土生土長台灣高雄人。旅居日本，以寫作、採訪、翻譯工作為傲，長期關注日本社會議題。志為以一位文字工作者的身分，透過「文字」和「照片」讓更多人看見真實的日本。



李晨瑋

台大土木系、東京工業大學博士畢業，現於東京任職於交通計畫顧問公司。旅日 10 年內，待過東京、大阪、菲律賓、緬甸、馬來西亞、新加坡、越南，運用多元文化包容力突破國界限制。

Lead For Taiwan

有感於臺灣體制內教育缺乏「培養青年世代的思辨與論述能力」而創立。藉由舉辦思辨相關活動、高中微課程、講師培訓、每月免費主題講座等，期許厚植臺灣學生溝通、領導及獨立思考之能力，為臺灣社會注入新世代的能量。

Crossing Campus

Crossing Campus 延續「為校園而生」的理念，把世界帶入校園、讓校園走進世界。本專欄收錄【校園議題】讀者投書；也集結【換日線校園大使】的精彩作品，將學生族群的新鮮觀點直送到讀者眼前。

西西瑪／讀者投書

兩岸工作者，曾任職於中國房地產集團，因新冠疫情影響返回台灣重新出發。

2021全球焦點在東京

經過漫長的沈潛與掙扎，奧運的聖火終於照亮東京！
2021年的奧運賽場上雖然少了觀眾，但多了科技的創新、環境的省思，
與各國運動員歷經一年考驗，仍然堅持不懈的運動家精神。
《換日線》帶你直擊現場，閱讀奧運下的東京故事。

社會文化篇



日本都市規劃專家饗庭伸教授：從 30 年東京觀察，談城市與奧運

採訪、整理．換日線編輯部

編輯導言：本文受訪者饗庭伸（Shin Aiba）教授，1971 年生於日本兵庫縣，畢業於早稻田大學理工學部建築系，擁有工學博士學位。曾任早稻田大學研究員，現為首都大學東京都市環境學部建築都市學程．都市環境科學系教授。專門研究都市計畫與設計、城鄉營造，以及相關的民眾參與手法、公民自治制度、非營利組織等。

《換日線》於 2020 年 3 月，饗庭伸教授的專著《折疊都市：從日本的都市規劃實踐經驗，探尋人口減少時代的城市設計和人本生活》（都市をたたむ：人口減少時代をデザインする都市計画）在台上市之際，透過臉譜出版社接洽，與教授進行書面訪談，邀請他從一位「日本都市專家」的角度，和台灣讀者們分享他眼中的東京與日本。

雖然礙於疫情，我們無法以觀光客身分體驗東京奧運，但讀者不妨記下教授的私房景點，等到能夠再次自由旅行的那一天，親赴現場，見證疫後的東京都。

以下整理自教授回答：



六本木以前幾乎沒有超高層大樓，現在則成為大型繁華地區。

圖／Shutterstock


圖／Tantowi Gilang@Shutterstock

或許旅客能夠依照古地圖，走走四谷、市之谷、赤坂等區域，有可能體驗到不同的樂趣。圖為四谷。

東京觀察

我住在東京約 30 年了。

相較於我當初剛來東京時，東京擴大許多，納入各式各樣的事物。例如六本木以前幾乎沒有超高層大樓，現在則成為大型繁華地區。雖然新居民不斷增加，這座城市卻演變成為不易發展鄰居關係的地方。

在學習都市計畫之前，我以生活者的觀點，關注東京人口過於密集、居住空間寬廣度等問題，認為這座城市在近代都市計畫之下，演變成為不適合人類居住的地方。後來，站在都市計畫技術人員的觀點上，除了仍舊保持生活者的觀點之外，再輔以技術人員的觀點，重新認為這是「為了因應急速成長的人口問題，不得不採取的唯一方式」。

大學的畢業論文當中，我分析都市密度和土地使用方式的組合關係。所以，後來我都會透過密度和使用方式的組合關係，來觀察都市。再來，我學到居民參與形式的城鄉營造，學會觀察都市居民的行為和說話表達方式。再後來，我研讀了都市計畫的法律，懂得以土地指定用途限制的觀點，來觀察都市空間。所以，每當自己習得各種新知識之後，就好像增加一副觀察事物的新眼鏡。

東京與奧運

問：能否請您談談這次東京奧運，日本政府在都市規劃上做出了哪些努力？在您看來，舉辦奧運的城市，有沒有適合與否的差別？

東奧的都市計畫，只是從 1920 年累積至今的東京都市規劃上，稍作修正而已，並不是全新的規劃。政府當然付出相當的努力，然而民間開發業者願意參與困難事業，並設法完成，才是最大助力。21 世紀初期，日本政府放寬限制，促使民間開發業者累積實力，才能有今日的成績。

目前奧運都是限定在都市舉辦。我認為不應是都市配合奧運，而應是奧運配合城市，例如奧運也可以在 50 萬人口的中型城市舉辦。

問：以日本人兼都市規劃專家的身分，您想向來自世界各地的旅人，介紹一個什麼樣的東京？

我希望海外訪客能夠了解日本的乾淨和安全。我也認為這是一個很好的機會，促進世界各地的人士思考更多東京的城市用途。

東京在戰時遭到摧毀，所以幾乎未能留下歷史空間。不過，東京是透過地形而形成的空間，或許旅客能夠依照古地圖，走走四谷、市之谷、赤坂等區域，有可能體驗到不同的樂趣。個人推薦逃過戰火肆虐的谷中。

日本的所有地方連結，幾乎都是以新幹線為中心而建構的交通網，所以很方便從東京出發，造訪各地，我希望海外訪客能夠藉這個機會，造訪各地小鎮。

地方創生

問：地方創生概念，和您一再談到的城鄉營造是否相似？能否請您舉出一個您認為這方面在日本最成功的案例？

城鄉營造和地方創生是很相似的概念，不過，從印象而言，城鄉營造重視「生活面」，而地方創生重視



圖／臉譜出版 提供

《折疊都市》作者饗庭伸教授。

「工作面」。很難說哪個案例最為成功，然而我常造訪的香川縣，是以藝術為中心而建構的地方創生，算是個成功的案例。

問：您認為除了安倍政府結合產學界的大力推動之外，吸引年輕人開始關注家鄉，甚至願意放棄都會生活的主要原因是什麼？

其實應該是東京和地方之間的時間距離變近，即使住在地方，也容易取得東京的資訊，住在東京的友人也很容易造訪地方。所以年輕一代會選擇居住生活舒適的地方，因此其實和安倍政權的政策無關，主要是和交通環境、通訊環境發達有關。

地方仍然深具各種潛力，甚至很多地方具有第一級產業的潛力，我希望這股趨勢能夠長期持續。

問：當地方創生蔚為顯學之際，同樣也還有另外一群年輕人，對於相關議題仍缺乏關注。您認為：應該如何激發這群人的地方意識？換言之，如何讓他們更有切身性？

沒有必要感受到切身性，反而因為危機感，倉促進行地方創生，容易產生錯誤判斷。不需要所有人都為了都市而生，都市不是一個目的，而是一種手段。重點在於無需想要設法解決人口減少，而是將自己面對的問題，在都市的現有架構下，尋求不同的使用方式，

台灣與日本

問：台灣因曾受日本統治，許多建築與都市規劃，至今仍完整保留日本風貌。請問：您如何看待這樣的連結？

在 21 世紀初期，我多次造訪台灣，尤其是在九二一大地震之後，我多次參觀災後重建的社區營造現場，獲得許多刺激。台灣人決策迅速，積極嘗試，很引人思考。台灣城市或許最初是日式風貌，不過，經過台灣居民的「客製化」之後，呈現出在地風情。

目前（我的研究）執行的計畫是針對 2000 年以後，東京、首爾、台北的都市開發和都市發展，進行比較。尤其是因為國情的不同，是否有民間開發業者的參與，會呈現出不同的都市風情。

這次預定造訪台灣，其實睽違了 10 年之久，我希望能夠到處看看，然而十分遺憾的是（因為疫情）無法如願成行。■

換日線 CROSSING

世界看台灣 《換》人說說看／換日線編輯部

什麼樣的人有資格站出來分享自身的經驗？
成功的定義其實很廣，不限於企業家或權威學者，還有一些在各自領域默默發光的人， 他們也可以是廚師、設計師、運動員、工程師⋯⋯，或者遠渡重洋在異鄉工作的創業者，一起認識這些在你我身邊蟄伏的年輕朋友，讓麥克風交棒，《換》他們說說看。

天下雜誌
CommonWealth Magazine



越忙，閱輕鬆

每日提供 10 則精選，節省您的閱讀時間

獨家精選《天下晨間新聞》提供市場動向濃縮精華，
加強優化「聽」功能，通勤時間即可快速掌握一天資訊，
精準運用時間，進化決策效率。

天下雜誌 CommonWealth Magazine 每日報

全新介面，立即免費下載體驗

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



科技趨勢篇

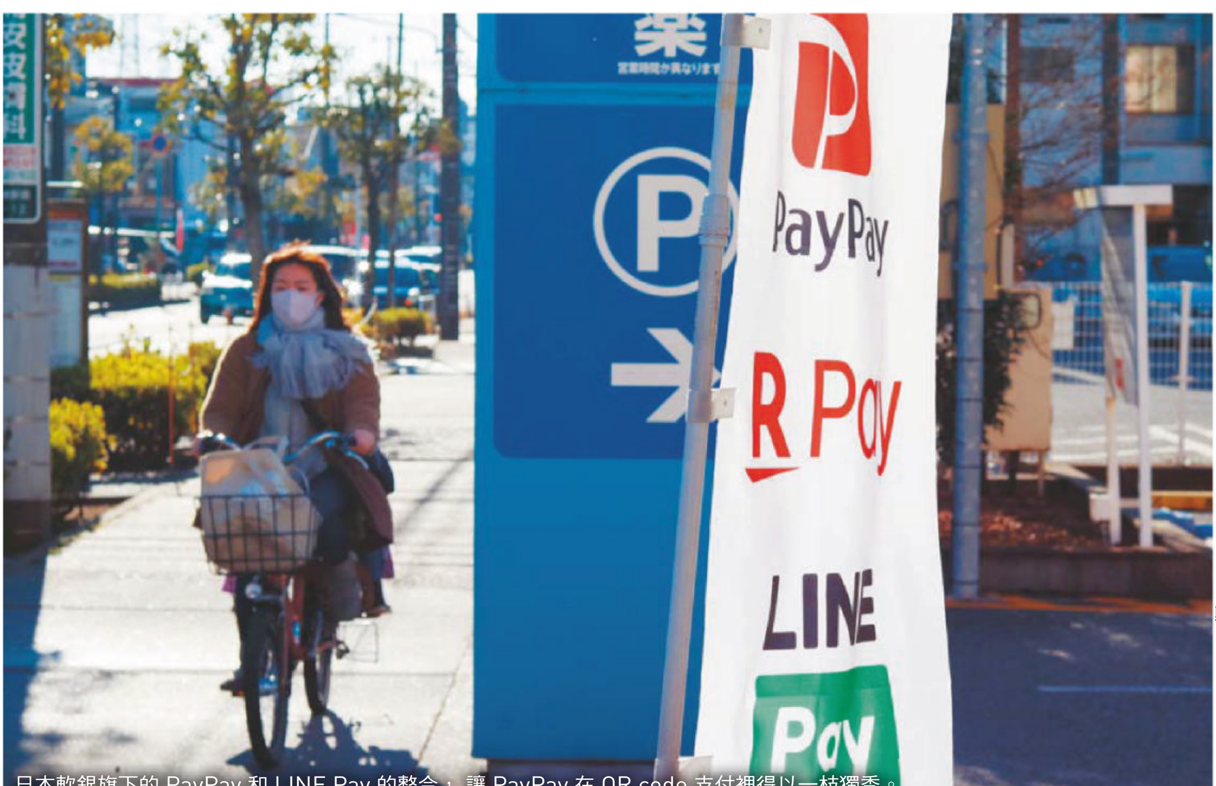
日本非現金支付的「奇蹟」：少了奧運觀光客，為何反逆勢成長？

文・Mark Chih ／ Worklife in Japan

在2019 年時，日本訂出了明確的政策，希望能在 2025 年將國內非現金交易的比例提升到總交易額的 40%，其中的一個誘因，就是為了讓 2020 年的東京奧運能夠更與國際接軌，促進日本跨國經濟的發展。

當時筆者以日本成熟的交易架構和支付服務、政府的積極補貼策略為優勢；支付服務的自由競爭、現金的高流通性和日本社會對個人資料的安全性疑慮為劣勢，綜合判斷在 2025 年時，日本雖然執行策略正確，但是達標的機率不大。持續觀察至 2020 年初，狀況也都與之前的預測大致相符。

不過隨著 2020 年初新冠肺炎疫情侵襲，情況有了不同的變化：這一年原定要舉辦的東京奧運延後一年、日本的國際旅遊產業也隨之停擺。而當 2021 年 7 月奧運終於開幕之際，東京所有賽事的無觀眾設定，對日本整體消費經濟產生巨大影響。



日本軟銀旗下的 PayPay 和 LINE Pay 的整合，讓 PayPay 在 QR code 支付裡得以一枝獨秀。

圖／Ned Snowman@Shutterstock



圖／StreetVJ@Shutterstock

在日本市場上，各種不同的支付服務互相競爭。

在這段非常時期，2020 年的非現金交易比例逆風而行，從 2019 年約 27% 直跳到 36%，離 2025 年的 40% 目標只有一步之遙。針對日本消費者支付行為劇烈變化的原因，筆者透過幾個案例，分析如下：

疫情中使用者習慣的改變

日本之所以一直以現金交易為主，一個很大原因是現金的交易流通性最強，還有日本的治安穩定，讓大眾對於攜帶大量現金或是收到偽鈔的可能性較無疑慮。在疫情之中，大部分面對面的交易被迫停止，造成現金流動率低下，同時以非現金交易為特色的網路購物服務需求暴增，使用者也迅速改變了使用習慣。

一個很明顯的例子是日本的食物外賣服務。在疫情不能外出的情況下，日本餐廳的營運受到了嚴重的打擊，因看不到疫情盡頭，存活下來的飲食服務也被迫轉型。首先是小眾的外賣服務突然變成了主流，也促進了外賣平台的競爭，在短短的兩年之內，東京近郊就出現了 7 個以上的外賣平台服務，本地企業與外商兼有。2020 年，外賣平台的市場成長率也達到了 50%，是前一年的 10 倍。

就算今年疫情隨著疫苗研發稍受控制，也有許多人依然對使用現金有衛生上的疑慮，這個行為的改變也顯示在疫情中，非觸碰式交易和 QR Code 支付服務使用率的成長。

東京奧運的延期

作為奧運的長青贊助商，國際信用卡品牌原可利用 2020 東京奧運為契機推動支付技術，許多企業在原定的開幕日前，也早已和本地銀行做了許多迎接大量國際旅客的準備。但是現在東京做出無觀眾比賽的選擇，加上社會上不贊成舉辦奧運的氛圍，讓大多數的贊助商避開了強勢的行銷活動，原本信用卡品牌期待的成

Worklife in Japan

一群在日本生活的國際工作者，主要以不同類型的訪談來解析日本社會、提供世界中的另一種思維，內容著重於日本的職涯發展、商業文化、市場趨勢、企業管理，也談一些日本的創業和生活風格。
網站：www.worklifeinjapan.net
臉書專頁：Worklife in Japan 日本 職場 生活 趨勢

長率勢必會落空。

與此同時，日本本地的支付服務則趁著這個空窗期，以及疫情中使用者習慣的改變來鞏固自己的戰略位置。

其中，QR code 服務的低架構成本就成為一個很大的優勢，所有 QR code 支付服務在疫情中均急速成長——根據日本 Infurion 公司的問卷調查，在 2020 使用過任何一種 QR code 支付服務的受訪者已經超過五成。而第一輪 QR 支付服務的整合也已經開始，其中最受人矚目的就是日本軟銀旗下的 PayPay 和 LINE Pay 的整合， 讓 PayPay 在 QR code 支付裡得以一枝獨秀。2021 年 7 月，日本的 QR 支付服務 pring 也被 Google 收購，市場的整頓勢必會繼續下去。

多元化競爭所促成的支付生態圈

在日本市場上，各種不同的支付服務互相競爭，筆者本來認為這樣的複雜性會對非現金支付使用率有負面影響；但是長期觀察卻發現，許多日本公司以「生態圈」的包裝戰術，讓使用者能自由地依據使用情境，選擇使用不同的支付服務，反而能夠得到共同有感的回饋。

舉例來說，在日本的樂天集團旗下，總共有信用卡、樂天 Pay（QR code 支付）、樂天 Edy（電子錢包）、樂天銀行（簽帳卡）等不同的支付服務，但是樂天以樂天 Point 的方式加以整合，使得消費者不論使用何種樂天旗下的支付服務，都可以累積相同的點數；同時讓使用者可以把累積的點數用在任何樂天相關的服務，增加使用者誘因，克服相對複雜的支付方式；又可以讓他們更依賴點數價值，提高轉移支付生態圈的成本。

另一個例子則是迪士尼串流平台 Disney+ 跟日本電信公司 NTT docomo 的支付平台「d 払い」獨家合作，透過 Disney+ 購買的院線片都必須使用「d 払い」的支付平台，當使用者註冊之後，再利用 d point（使用 d 払い 累積的點數），誘使使用者利用其他 NTT docomo 的服務。

台灣可借鏡日本的經驗嗎？

總結日本非現金交易比例之所以很有希望成功達標的原因，筆者覺得就是善用新冠肺炎的危機，以及生態圈的點數累積，讓使用者養成新的支付習慣。對照台灣，金管會從 2015 年開始大力推動非現金支付，喊出「五年倍增計畫」，盼能將國人非現金支付的使用比例從當時的 26% 翻倍至 52%，而儘管及至 2020 年 Q4 已達 40.37%，仍與原訂目標有相當差距。

筆者認為，台灣支付服務可以向日本借鏡、效法的，是生態圈的點數戰略——類似台灣的全聯 Pay， 將支付服務和集團的主要業務做連結。如果能夠提供更多可以使用累積點數的地方，相信就能夠提高支付服務的使用率。■

關於作者

Worklife in Japan 共同創辦人，旅居日本 12 年，從事科技業事業開發，注視職涯、教育、商業等跨國話題。



圖／李晨瑋 提供

我認為在疫情尚未完全解除之前，即便奧運期間車站使用率增加，也無法避免大眾運輸整體需求降低的趨勢。

東奧時代：大眾運輸的關鍵變革，與「慢行交通」帶來的挑戰

文．李晨瑋

東京申奧成功後，為讓世界各地的觀光客能夠享受到完善款待，日本大眾運輸業以東京為首，推動了不少變革。然而疫情自 2020 年 2 月開始肆虐，對觀光與交通均造成巨大影響。以往持續成長的訪日外國觀光客人數由 2019 年的 3,188 萬人次，驟降至 2020 年的 412 萬人次，而政府在封鎖外來病毒的同時，也犧牲了外國旅客所帶來的經濟效益。新的工作型態（在宅勤務、telework）加上觀光客銳減、東京奧運延期一年舉辦，讓發達極致的日本大眾運輸業面臨前所未有的巨大挑戰。本文除了帶大家直擊奧運下東京的交通狀況，也將分享大眾運輸的幾項關鍵變化。

彙整資訊，解決電車擁擠問題

近年來，日本地鐵、JR、民營鐵路公司皆會根據需求調整時刻表，或是透過移動管理（Mobility Management）提供即時訊息，讓乘客主動避免擁擠的時段或車廂，以控制鐵道整體供需；同時推動 MaaS（Mobility as a Service）系統架構，致力改善使用者與大眾運輸的連結，比如電車哪節車廂擁擠、公車轉乘與公共自行車設置等第一手交通訊息。東京

地鐵公司更推出「my! 東京 MaaS」App，讓乘客能迅速查詢對自己最方便的交通工具，在改善個人交通之時，也優化了整體交通情況。

自去年開始配合疫情升溫，政府鼓勵民眾在家工作、避免外出，雖間接解決了電車擁擠問題，但隨著奧運到來，交通狀況仍多少受到影響。國土交通省以緊急狀態宣言發布前做基準，統計首都圈主要車站的使用狀況，發現使用率最低曾降至 31%，而目前奧運期間則是 65%。

對此，東京都政府在奧運期間特別推動「交通需求管理」（Transport Demand Management, TDM）特設網站，除了進行道路管制外，也同樣著重資訊提供，民眾可於網路上透過「大會輸送影響度地圖」以及包含人流的「明日擁擠預報」，即時查詢道路、鐵道擁擠度現況及預測結果。

利用 BRT 填補鐵道網空隙

奧運選手村位於東京晴海，在奧運結束後也會轉為民間住宅使用。鑒於台場地區交通不便，目前鐵道運輸只有臨海線與百合海鷗號，於是東京都於 2020 年 10 月開始 BRT（快捷巴士）第一階段試營運，等奧運結束後，亦有增加路線的規劃。

BRT 使用兩種車型：柴油混動雙節車來增加容量，以及氫氣燃料單節車來避免排放廢氣。值得注意的是，



圖／Ned Snowman@Shutterstock

「親身準時」已漸式微，「線上準時」取而代之，也改變了運輸業。

此 BRT 路線在規劃之時，使用了東日本 NTT（東日本電信電話公司）的手機數據來掌握人流移動路徑，進而預測各時段的乘客量與用作 BRT 候車站的設計考量。在手機數據尚未用作交通規劃之前，主要採用人工問卷調查方式，需要大量人力與經費，詢問使用者旅次 OD（Origin and Destination），現在取得數據更加容易。

不過，此一 BRT 路線也面臨其他國家 BRT 常見的問題。東京交通管制中心所設置的大眾運輸優先系統（Public Transport Priority System, PTPS）需要讓 BRT 位置與號誌連動，用 BRT 上的 GPS 來掌握位置，當接近路口時，為了避免紅燈停滯，紅綠燈需要配合調整。

但東京 BRT 並沒有專用車道，即便導入 PTPS 也無法完全迴避塞車可能性，因此使用者感受不到 BRT 與一般公車的差異，而失去原本快捷的用意。



李晨瑋

台大土木系、東京工業大學博士畢業。現任職於東京的交通計畫顧問公司，並組織國際專案團隊，在開發中國家最前線運用交通長才，與當地政府共同解決交通問題，致力於提升人民的生活經濟條件。旅日 10 年內，待過東京、大阪、菲律賓、緬甸、馬來西亞、新加坡、越南，運用多元文化包容力突破國界限制。

持續進化中的計程車

計程車「小黑」也在奧運準備前開始有了大改造。日本國內最大叫車平台 JapanTaxi 近幾年導入許多新型計程車，很多還貼有奧運標誌，與傳統計程車最大差別就是新車型較方便上下車。傳統計程車需要彎腰且側身先將腳踏進，有額外小行李時，車內會顯得很擠。然而新型車款的車門變大，可平穩踏入車內，因應疫情還設有光觸媒消毒除菌的裝置。另外對一般民眾而言，計程車費用比大眾運輸高出許多，為了提升民眾搭乘的意願，計程車起跳運價於 2017 年從日幣 730 降為 410 元，再於 2021 年微調至日幣 420 元。

而在嚴峻的疫情下，計程車公司也有了新的商機：由於所有從外國入境日本的旅客，一律不准使用大眾運輸，因此從機場出關到自家或旅館隔離的路程，就必須自行預約符合防疫標準，並經厚生勞動省認證的接駁車。我於 2020 年 6 月出差返回日本時，從成田機場到東京住家的路程中使用過一次，司機會於指定時間與地點等候，車內為獨立座椅，另附有點心、水以及 Wi-Fi，服務相當周到。雖然要價 3 萬日幣，價格不斐，且到其他距離更遠的地方價格也會更高，但為避免疫情擴散別無他法。

在奧運期間防疫採「泡泡模式」，選手、團隊、記者是不允許搭乘公共運輸的，只能在住宿地、工作地、會場間使用奧運安排的移動工具，或是指定的特殊防疫計程車，但有人擔心計程車仍會出現防疫缺口，比如規定為了通風必須開窗，卻因為東京太熱選擇關窗而感染。

疫情促進慢行交通，大眾運輸所面臨的挑戰

東京首都圈的鐵路系統不只一家公司營運，加上車站設計的緣故，導致在幾個特定車站轉乘時，必須出剪票口後再刷一次進剪票口。



圖／李晨瑋 提供

許多計程車都貼有奧運標誌。

原先站外轉乘預設必須在 30 分鐘內完成，但於 2020 年延長至 60 分鐘，讓乘客可以不用急忙趕電車，甚至能順路購物或外帶餐點。

另一個特殊現象則是政府與企業鼓勵「時差通勤」——許多企業放鬆上班打卡時間，只要在家工作時數補滿，或提早／延後待在公司的時間，就不算遲到。訪問客戶、參加演講、甚至求職面試，也大多改成線上，所以不論在哪個時區，只要及時點開連結並加入線上會議室，都算「線上準時」的一種表現，不再受道路擁擠或電車耽誤之苦。

「親身準時」已漸式微，「線上準時」取而代之，也改變了運輸業。我認為在疫情尚未完全解除之前，即便奧運期間車站使用率增加，也無法避免大眾運輸整體需求降低的趨勢。隨著總乘客數下滑，營運公司收入銳減，難以維持收支平衡。在與疫情共存的環境下，大眾運輸作為城市必備要素，勢必須仰賴政府的補助，以及增加非運費收入，並以使用者為本持續改善整合。■

除了「讓世界看見日本」，以東奧之名打造的「超智能社會」，將如何改變人們的生活？

文．王伊森

2013年是我來日本正式滿一年的日子，當時的我正處在水深火熱之中，一方面猶豫是否要繼續留在日本探索令人擔心的將來，另一方面看著自己的銀行存款悲從中來。當所有的未知錯綜複雜，令人難以抉擇的同時，從海外得到值得慶祝的消息：東京申奧團 PK 伊斯坦堡成功，日本獲得 2020 年世界奧運主辦權！

消息一出，馬上撼動了整個日本，所有日本國民以及身處東京的我，都同時間感受到了這份榮耀。整個國家彷彿重新獲得了養分，在過去經濟低迷的社會氛圍之中，開始注入了一股新的力量，從企業到全體國民，繼 1964 年第一次東京奧運之後，再次開始活絡了起來。

事實上，對於日本庶民來說，對奧運的期待，源於對改變的期待。許多人莫不希望一個強大的外力介入，重組這僵化已久的日本社會。畢竟與其花時間說服那



圖／kuremo@Shutterstock

對於日本庶民來說，對奧運的期待，源於對改變的期待。

些握有社會決定權、食古不化的官僚體系來思考改革策略，不如藉由外力破壞來強迫改造，並引入新型思維與技術，因此全國上下都引頸期盼奧運帶來的後續效應。而對我個人來說，身在奧運主辦國，成了我留下來的拉力——我在腦中慢慢開始拼湊、想像奧運那年的生活型態，心中似乎多了一些可以繼續支持自己努力的理由。

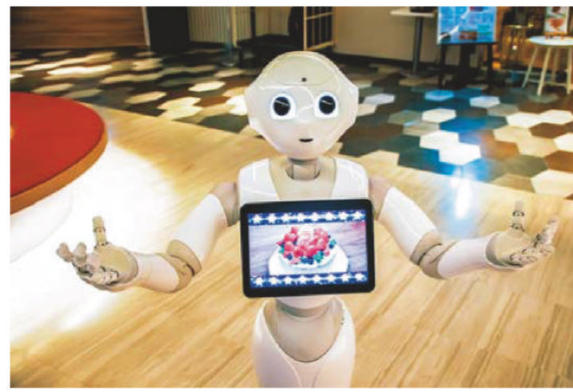
我開始逐漸在日本站穩腳步。在東京的生活一樣忙碌，電車一樣擁擠，這個都市的節奏仍然快速，但是每個人都發現，整個都市以一種持續成長的速度進行微型改變，街道上開始慢慢出現「2020 TOKYO」的旗幟與形象廣告，讓日本全體人民意識到他們即將被世界看見。屆時會有更多外國人觀光客湧入，是個活絡經濟的最佳時機，不少日本人開始投入 Airbnb／Inbound 等事業，期待著 2020 展現光彩的時刻。

疫情曝露出數位化不足

而就在日本全國醞釀已久，並投入巨大資源的東京奧運開幕之際，不巧遇上了新冠疫情快速蔓延。由於奧運背後牽涉到企業巨大利益、廣告合作，以及日本最期待的百萬國際觀光客可推動的國內經濟效益，以我這幾年跟日本人打交道的經驗，「辦或不辦」，將會極度挑戰日本人抉擇的能力。

事實上，政府對於應對大量旅客同時湧入以東京為中心的首都圈，已經做好充分的準備。早在 2019 年初，我就曾經代表公司參加過「宣導國內企業在奧運期間進行時差出勤（避開一般通勤時間）或遠端工作」的說明會，拿了一大疊資料回去，還要整理說明一次給其他同事聽。結束之後，資料就被我塞進櫃子裡了。

沒想到疫情來得太快，原本是 7 月底奧運期間的因應措施，被迫在 3 月起，陸續在國內提前演練操兵。



圖／Borka Kiss@Shutterstock

日本希望能藉由這次奧運，打造從過去沉寂多年，進化為亞洲第一的數位大國形象。

這是一個實戰練習的好機會，企業在政府壓力之下，也陸續釋出彈性的對應措施。日本習慣會花很多時間討論並一直不斷試著優化措施，希望推出時能一擊必殺正中要害，但殊不知實際對應起來，才發現多數公司完全欠缺對應遠端工作的替代方案，如數位轉型不足，以及不少高層管理職不擅長使用數位化工具。因此即便導入數位化工具卻毫無用武之地，反而增加不少對應的時間，導致剛開始經歷過一陣混亂。

而雖然經歷了一年，大家慢慢習慣了這樣的新工作型態，但在今（2021）年的調查中，比起世界平均 16% 的數字，還是有接近 40% 的日本人希望能夠回到辦公室，而他們也認為在家工作的效率不比辦公室來的方便。

從這些混亂中可以發現，日本數位轉型的腳步似乎仍很緩慢，但其實回顧日本準備東奧期間，由內閣府提出的「第五期科學技術基本計畫」，將發現多項技術都對解決現階段的混亂有一定幫助。

超智能社會（Society 5.0）

簡單來說，日本希望藉由搭上奧運主辦國這陣上升



圖／Shutterstock

整個都市以一種持續成長的速度進行微型改變。

氣流，能夠打造一個以人為中心的新型經濟生活型態，運用 AI 及資料庫技術為核心，高度連結網路虛擬及實體空間的超智能社會（Society 5.0）。換句話說，是一種強調結合「個人」、「物品」、「體驗」的未來世界。如同日本在 1964 年東京奧運中所展現的戰後復興成功的印象，半個世紀之後的今天，在亞洲周邊國家 IT 科技大軍壓境的情勢下，日本更希望能藉由這次奧運，打造從過去沉寂多年，進化為亞洲第一的數位大國形象。

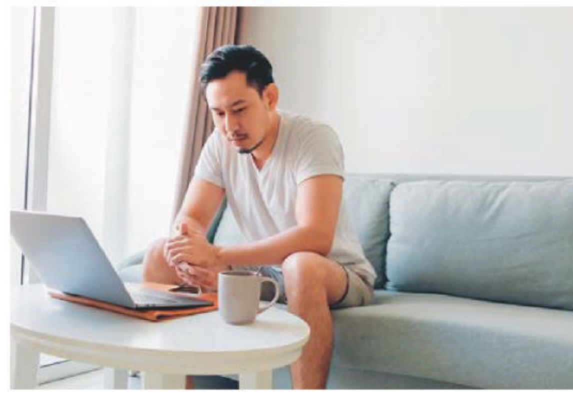
在 Society 5.0 的計畫中，又可分類成以下幾個主要的技術：IoT、Big data、AI、5G、機器人、無人機、自動駕駛、非觸碰式電子支付、即時翻譯、VR。這些技術所產生的產品，在本次奧運會開幕儀式中部分展露，我最驚豔的是搭配聲光互動藝術的表演，以及超過 1,800 架的無人機，藉由通訊及精密演算技術，於空中排列出移動式奧運 Logo 及正在自轉的地球。除了這些技術支持而造成提升視覺的體驗之外，大部分技術也都能夠找到相對應的使用情境，但若沒有疫情的爆發，這些使用情境是否真的能被民眾接受，一切都還很難判斷。

也就是說，疫情影響造成奧運能夠產出的經濟效益雖然比預期來的低，但也因為疫情的關係，這些技術不管是因遠端工作需求而增加通訊系統效能，還是為防疫需要，導入非觸碰電子支付系統等等，都加速讓這些主流技術進入我們的生活。

如何將科技應用於生活？

我認為技術的擴張是隨著人類發展必然產生的結果，但該如何應用到生活使用情境，進而影響使用者行為，才是最重要也是最值得觀察的部分。當通訊系統速度與數位轉型達一定水準，遠距工作就是必然的結果，自動駕駛與 AI 可以協助使用者減少花費在移動與下決定的時間，因此有更多時間能夠蒐集情報，或專注於創造力的活動。

以最近日本商業行為為例，當技術已經可滿足因疫情造成長期在宅生活或遠距工作的同時，習慣於實


圖／Shutterstock

接近 40% 的日本人希望能夠回到辦公室，而他們也認為在家工作的效率不比辦公室來的方便。

體店鋪的日本人消費者，也會漸漸將消費型態移往 Amazon、Rakuten 等大型電商平台。以往以實體通路為主、電商（EC）為輔的品牌主，開始發現 EC 預算需求增多，需要支付高額平台成本之外，對品牌主來說也無法取得消費者資料，而自行構築自家銷售平台就變成了一個必然的結果。

這樣的方式在產品開發與行銷上更加有自由度，並且能從消費者直接得到市場反饋，為了更貼近消費者的需求，因而會開始透過黏著度較高的社群媒體（Social Networking Service，簡稱 SNS）做內容行銷，或透過 KOL（Key Opinion Leader）進行品牌推廣（我認為電視節目的需求量會隨著影音串流的服務提升而逐年快速下降，所以電視廣告的效益已不再如以往強勢）。

這種在後疫情時代衍生出的商業型態稱為 D2C（Direct to consumer），而在行銷方面也會漸漸轉向成效可量化的數位行銷（Digital Marketing）模式，因此也漸漸產生出行銷科技（Marketing Techology，簡稱 Martech）的產業群，在日本也經常看到數位轉型（Digitial Transformation，簡稱 DX）相關的書籍與關鍵字。這部分發展及經驗，台灣其實走得比較前面，D2C 模式會因為疫情而加速覆蓋，將會重新顛覆以往的商業模式，更能活化被傳統行銷模式固化的市場。

日本雖然擁有強大的技術系統支援，但如何將這些新科技應用在生活各層面，同時教育一般大眾接受 DX 世代已經來臨，以及在政策與企業接受度上，會是一個較困難的課題。對於日本來說，除了能有機會藉由奧運來讓世界看見自己之外，更該善用疫情這個意外的契機。在企業方面，是打破舊有框架追求進化的好機會；而在個人方面，Society 5.0 超智能社會的各種科技素材，會在後疫情時代慢慢滲透到我們的周圍，讓我們更加容易在生活中取得各種資源與情報，也能更加擴張個人的移動範圍（如遠距工作、遠距課程、虛擬實境跨境體驗 VR 等等）。人類將會有更多時間思考對生活的想像，屆時我認為擁有強健心理素質的人們，將能夠更適應未來生活型態。

我會持續觀察後疫情時代，科技如何影響人類經濟行為的變化。■



王伊森

2012 年秋天來日，喜歡影像與文字的碰撞，遠距工作及多點生活主義者。
主修神經科學與生理學，對關於人的素材都很敏感，
興趣是觀察社會現象與科技影響下的人類行為。
有事沒事就去尋找溫泉，冬天看心情去滑雪，經常靠散步與閱讀尋找靈感。
人設是吃完午餐就一定要睡覺。
台灣日本中國多年 B2B 商務經歷，目前為台灣 AI 新創 iKala 日本第一號成員。
同時為日本最大台灣人就職情報分享平台 Worklife in Japan 共同營運者。

東奧現場篇





圖／姚宣宏 提供

我非常期待藉由這次奧運，台灣的大家都能暫時忘卻疫情，守在電視機前為台灣選手們加油。

「開幕式上，我和運動員一起進場！」東奧義工的奇幻旅程

文．姚宣宏（Nobuhiro）

現在回想起來，會對奧運有印象並萌生好感，應該是來自於小時候，每隔 4 年，就會跟爸媽一起守在電視機前看奧運開幕式，其中印象最深刻的就是主辦國所準備的、帶有各國特色的藝文表演，以及各國運動選手進場。

當時年紀小，對世界有多大，完全沒有概念。但在開幕式裡一覽世界各國的國旗與國名後，便開始跟爸媽吵著要買一個地球儀，希望可以快一點認識這個世界，也期許自己有朝一日能夠參與到這場盛會。

當東京決定繼 1964 年，第二次舉辦夏季奧運會那一刻起，想要用某種形式參加這場盛會的想法，便深深地在我心裡扎根。從此之後，為了多了解奧運義工的可能工作內容，不時就會上網查找資訊，閱讀奧運義工前輩們的心得分享；在此同時，為了能夠確認自己是否適合做義工，更努力、積極地參加了好幾場馬拉松的義工活動，也再次確信自己參加東京奧運義工的意願。

在東京奧運開幕的約莫兩年前，官方網站終於開始

招募義工，我便毫無猶豫地申請，踏上了這一段漫長的義工旅程。

義工申請與訓練

申請東京奧運義工沒有太多嚴格的限制，更非年輕人的專利，事實上許多年長者或是退休人士都非常踴躍參加。我個人認為最重要的是，要讓主辦單位感受到想要參加並協助一起讓這場奧運順利進行的熱忱，以及具體地描述出希望自己在奧運中貢獻的職位或工作內容，這些都會對成為義工後的職務分配，有著一定程度的影響。

值得一提的是，如果你會該主辦國的語言，當然會有一定的優勢；但也不用過分害怕因為英文或是其他語言能力不足，無法勝任奧運義工的職務。因為奧運義工的分類很細，雖然每次大會義工的職務內容可能不盡相同，但官方網頁上都會有大致的分類與說明，建議有興趣的朋友能夠事前研究，並在申請時填入符合自己希望的志願順序，這樣比較容易配對成功，正式被錄取。

而在受訓方面，以本次的東京奧運為例，義工訓練的內容大致可分為共同項目跟專業項目兩部分。共同項目不外乎是一些對於奧運歷史的基本認識，以及為了接待來自全世界觀眾，必須具備的基本常識。專業項目則是會在每個人的職務分類都確認之後，針對各自從事的活動，做更進一步的訓練。

本次在大會開始約一年前就陸續有相關訓練課程，而在開幕半年前，每位義工確認實際活動的工作內容以後，開始接受相關的專業訓練。但由於這次新冠疫情的影響，加上東京奧運延期一年，很多課程都改為線上進行。

在此同時，義工之間也有許多網路上自發性的社團，大家會定期在網路上聚會、學習語言、交換訊息，還有一些曾經擔任歷屆奧運義工的朋友，幫忙分享以前的義工經驗，氣氛相當良好，除了有助於大家在正式參與活動前，盡可能的多了解義工運作模式，也讓義工們更期待東京奧運開幕式的到來。

疫情下的奧運，變數不斷

原先我被派至擔任各國奧會 VIP 參加相關會議時的接待與翻譯，連帶也會需要服務 VIP 相關人員。能夠得到這個特殊的機會，讓我非常榮幸，也期待有機會可以服務到來自台灣的選手跟官員。

但因為新冠疫情的影響，以及東京奧運確定延後一年舉行，許多 VIP 相關的來日與會人員減少，我便被重新分配到在本次奧運的主會場——新國立競技場——進行觀眾支援，例如：協助翻譯以及服務來自日本國內與海外的觀眾。這個新職位依舊讓我相當興奮，想到自己可以踏入主會館，甚至有機會可以參與到開



姚宣宏（Nobuhiro）

39 歲，來日 12 年，現居日本東京的台灣人，Clubhouse 上的櫻花麻糬三人組成員。目前於科技業就職，通中、英、日、台語。喜好日本旅行，跑遍日本 47 都道府縣，喜愛攝影、製作影片、記錄旅遊與生活點滴。
平時常致力於台灣跟日本間的交流。未來的夢想是能夠開民宿，進行更多的台日交流之外，希望能夠推廣台灣，讓全世界的大家知道。

幕式，簡直是美夢成真。

沒想到越接近東京奧運開幕，越來越多無法預測的事情急轉直下：為了避免可能的疫情擴大，日本政府首先決定取消開放海外觀眾來日本觀賞比賽，以及辭退本來要從海外來日本參加的義工們。最後更因為日本的疫情升溫，在奧運開幕的兩週前，又決定大部分的場館都不開放給日本國內的觀眾們進場觀賽。無觀眾的奧運模式倉促成型，一時之間義工們無所適從，也抱持非常不安的心情，等待大會的聯絡。

最後我的義工職務經第二次更改，變成東京奧運開幕式的預演支援，在與大會義工負責人溝通以後，追加了在田徑場上的賽事相關支援工作。

很幸運的，在開幕式當天，發生了一件會讓我一輩子難忘的奇蹟：因開幕式當天緬甸選手並未到場參加，故我被臨時賦予在選手進場時，以義工支援的方式舉緬甸國旗的任務。並非專業選手的我，很幸運的踏上奧運開幕式殿堂，在這個充滿意外跟奇蹟地任務中，圓滿達成了自己30多年來的奧運夢想。

義工精神：盡力準備到最後一刻

這兩年多的奧運義工之旅，對我來說百感交集。身為東京奧運的義工，當然會希望奧運能夠順利舉辦，自己也才能夠發揮所長，並且獲取更多的經驗。但是眼看全球都受到疫情衝擊，本次奧運也很遺憾的成為了較為冷清的一屆，老實說內心一開始是有些失望的，腦海中經常閃過各種念頭，包括萬一奧運停辦了怎麼辦？或是若因為疫情，這次奧運的氣氛與自己想像中落差太大，那麼我是否要放棄義工資格呢？

好險這一路上有其他奧運義工夥伴互相扶持，加油打氣，讓我最後決定義無反顧地完成這段東京奧運的旅程。雖然我並不是專業的體育選手，但是對於擔任


圖／姚宣宏 提供
這兩年多的奧運義工之旅，對我來說百感交集。

義工，我期許自己也能展現類似運動家的精神——盡力地準備，只要還有一點舉辦的機會，就不氣餒、不放棄；盡力避免因為準備不足而造成遺憾。

另外我也替自己做好心理建設，最壞的打算就是：就算本屆東京奧運停辦，自己也已經全力以赴，沒有遺憾了；並且這些經歷都能夠成為下次如果參加巴黎奧運義工時的養分。

本屆東京奧運或許不是最快樂、最熱鬧的一次奧運，但絕對是最特殊、對人類最具正面意義的一次奧運——我持續地這樣告訴自己，能夠參加到本次奧運的我，是幸運的。

全世界的人類面對疫情，已經過了快一年半，我非常希望藉由這次奧運，台灣的大家都能暫時忘卻疫情，守在電視機前為台灣選手們加油，並從選手們爭得獎牌的笑容裡，得到些許正面力量。

如果說把對抗疫情比喻成一場運動賽事，其實我們每一個人都是這場抗疫比賽上的重要選手。台灣的大家加油，在海外的台灣人也都替台灣的大家加油，期待我們一起攜手戰勝疫情。■

不一樣的奧運：2020 東京奧運和以往有哪些不同？

編譯．宋思彤、李昱蓉、游舒敏、詹和臻、管之岑、謝佳華／換日線校園大使
（依照姓氏筆劃排序）

沒有觀眾的奧運

這是日本第二次舉辦夏季奧運，首次是在 1964 年，向全世界展示日本已從二戰的「東京大轟炸」重生。這場激勵人心的奧運被視為日本走向繁榮的轉折點。

但是，日本的強勢逆襲維持沒多久，就進入 1990 年代泡沫經濟——失落的 10 年，經濟大蕭條、國民士氣大跌。因此，當日本申請到 2020 年奧運舉辦權時，消息振奮民心，東奧也被賦予重望，期待重現第一次東京奧運後的經濟奇蹟。

不幸地，日本面臨新冠肺炎疫情打擊，在今年 3 月，奧運主辦方正式宣布禁止海外觀眾入境。《日本經濟新聞》以過去海外觀光客的消費額估計，此舉損失額高達 1,500 億日圓。

6 月時，東京奧組委表示允許比賽場地接納 50% 的本國觀眾，人數限制在 1 萬人以下。不過，在東奧開幕前夕，東京地區疫情擴大，主辦方決定不開放觀眾


圖／A.RICARDO@Shutterstock
2020 東京奧運開幕式，多數國家進場選手人數銳減。

入場，已售出的 363 萬張門票全數退款，推估門票收入損失 900 億日圓。

不開放民眾觀賽對於運動員的表現也有影響。《紐約時報》訪問參加 1964 年奧運會的體操隊員鶴見修治，他表示現場觀眾的支持，帶給運動員極大的力量，「你需要在皮膚上感覺到運動員的呼吸，感覺到體育館裡的氣氛，以及周圍等著看你成功落地的人的緊張情緒。沒有這些，就不一樣了。」

最燒錢的夏季奧運

申辦之初，東京奧運的預算為 73 億美元，《朝日新聞》報導中，東京因此以「世界最精簡的奧運」理念贏得主辦權；之後預算快速飆升，2019 年已成長至 126 億美元；2020 年底東京奧組會估計總開支增至 154 億美元，為原預算兩倍。

而今，收入大幅減少、因疫新增大量成本，單計運動相關成本，已耗費 150 億美元，官方審計人員更表示，支出將逾 200 億美元，成為夏季奧運中最貴的一次。

首次以 8K 高畫質轉播

選手的英姿可以看得更細膩！ 2020 東京奧運，首次以「8K 訊號」超高畫質，製播約 200 個小時的賽事實況，包括開閉幕式，以及田徑、游泳、柔道等 7 項運動，與帕運的田徑、羽毛球等 4 項比賽。日本觀眾只要擁有 8K 電視，並安裝 8K 收視天線，就能欣賞到奧運史上「最清楚」的精彩賽事。

早在 2013 年，NHK（日本放送協會）就發下豪語，宣示要以 8K 畫質轉播 2020 年的東京奧運，還找來日本女星西野七瀨大肆宣傳。日本總務省為了達成目標，開始與民間合作，除了成立「放送服務高度化推進協會」（A-PAB），也透過 2016 年里約奧運、2018 年俄羅斯世足賽，嘗試以 8K 攝影機製作，並進行試播。

透過公私協力，2018 年 12 月，NHK BS8K 成立，是世界上第一個以 8K 訊號播出的頻道，在東京奧運期間，全天以超高畫質呈現賽況。日本總務省也預估，有一半以上的家庭，可以享受 4K / 8K 畫質的奧運。

我們目前在台灣收看的電視頻道，大多都是 HD 高畫質（1920 x 1080）；而 8K（7680 × 4320）又被稱為超高畫質，大約是 HD 的 16 倍。因此選手的每個動作都會更加細膩呈現，為觀眾打造新一級的視覺饗宴。

因疫情擬定的染疫者應對原則

如果選手在比賽中被檢測出新冠肺炎陽性，將會面臨怎樣的決策？

根據國際奧會執行委員會公布，在本屆東京奧運中，當選手不幸感染疫情，所有賽事都依照這 3 個黃金原則來處理。

一、任何被檢測出確診的選手，都不應該因此被取消參賽資格，相反地，他們應該被標記為「尚未開始」（Did Not Start, DNS）或是同等的標記。

二、選手及團隊的成績將受到保護，獲得相對應的保底成績。也就是說，選手的最終成績將以他們確診前能觸及到的最理想成績為依據。

三、在可能的情形下，不能參加比賽的選手或團隊應該由下一個最有資格的人代替，並允許賽事繼續進行，且在現場比賽中決定獎牌。

增設 5 項競賽項目

東京奧運破紀錄將有 33 項競賽項目，其中 5 個新的運動項目中——棒球／壘球、衝浪、空手道、滑板、

運動攀登——後 4 項是初次在奧運亮相，全球各路好手在 42 個比賽場館角逐共 339 場賽事。

過往新增體育項目的規定較為嚴苛，要經過國際運動總會審核，運動項目必須在國際間廣泛流傳，才有機會獲得奧林匹克委員會舉薦。奧委會在 2014 年提出重要改革「Olympic Agenda 2020」，奧運主辦國可以提議新增運動項目，通常入選項目是主辦國當地盛行的運動或「符合年輕世代的喜好」。

棒球在日本據重要一席， 1992 年正式成為奧運體育項目，壘球則在 1996 年成為競賽項目，兩項都在 2008 年北京奧運後遭到廢除，並在本屆東京奧運重新登場。

今年也增加「空手道」，分為「型」（Kata，又稱「套拳」，著重運動員技術展現）和「自由組手」（Kumite，運動員雙方正面交鋒）兩個項目。

此外，滑板參與奧運，宣告街頭運動成為主流。競賽將分成：公園賽（Park）和街式賽（Street）。公園賽在碗狀場地舉行，空中動作較街式賽多，裁判以原創性、難易度等評分；街式賽則包含樓梯、欄杆扶手、斜坡等障礙，裁判以流暢度、速度等評分。

至於運動攀登是速度攀登（Speed，預先公布路線，挑戰選手對路線的熟悉度與體能爆發力）、抱石（Bouldering，設定多條困難路線，可以多次挑戰，完成多條路線者得到高積分）、先鋒（Leading，在



圖／kovop58@Shutterstock

空手道的「自由組手」（Kumite），看重運動員雙方正面交鋒。

同條攀登路線，持續向上挑戰極限）的綜合賽，運動員要依序完成項目。

而衝浪項目則在距離東奧場館 45 英里的釣崎海岸舉行。衝浪賽程安排較為彈性，可能因海浪情況而調整。運動員將在不斷變化的自然條件下角逐勝利。

性別比最平衡、LGBTQ 選手人數最多

今年東京奧運的女性參賽運動員比例達到 48.8%，創下新高，比 2016 年里約奧運的 45% 更多。此外，開幕式當中，參賽國家須指派一男一女擔任掌旗官，代表中華隊的分別為盧彥勳與郭婞淳。

今年新增的 5 個運動項目中，男女的比賽項目數量調整至相同；先前以男性主導的比賽項目（如自由式小輪車、泛舟），也增設女性參賽的名額。

另外，今年舉辦 18 個項目的男女混賽，此數量為

換日線 CAMPUS

Crossing Campus

Crossing Campus 前身為「校園天下」，延續「為校園而生」的理念，期待透過全新策展與規劃，把世界帶入校園、讓校園走進世界。本專欄收錄【校園議題】讀者投書；也集結【換日線校園大使】的精彩作品，將學生族群的新鮮觀點直送到讀者眼前。



圖／fifg@Shutterstock

至截稿日 8 月 5 日為止，中華隊已奪牌 2 金 4 銀 6 銅。



圖／kuremo@Shutterstock

OMEGA 自 1932 年以來負責奧運官方計時工具，此為 2021 東京帕運的倒數計時裝置。

里約奧運的兩倍。「我相信運動項目是不分性別、適合任何人的。」法國鐵人三項選手 Leonie Periault 表示從小練習鐵人三項便是與男生一起，「我喜歡跟男人競爭，而且相信我能超越他們！」

代表義大利參賽的 4x400 米接力賽選手 Giancarla Trevisan 說她第一次聽聞男女混合接力時，認為這是特技表演而非比賽，試過之後，卻愛上團隊互相支持的氛圍。「我希望男女混合賽制能讓所有女性觀眾看到，她們的能力是跟男性選手一樣好的，鼓勵她們多嘗試、挑戰自己。」

除此之外，LGBTQ 選手人數亦寫下新紀錄。根據運動網媒《Outsports》報導，至少有 163 位公開出櫃的同志、雙性戀、跨性別等非二元性別運動員出賽，是歷來最高紀錄（2016 年里約奧運）的近 3 倍，亦高於歷年來的人數總和。

至少來自 27 國的 LGBTQ 選手參與了 30 項運動，包含奧運的首位跨性別參與者——來自紐西蘭的 Laurel Hubbard。其中，美國是派出最多多元性別選手的國家，有超過 30 位的選手；至於主辦國日本隊上則沒有 LGBTQ 選手。

台灣參賽選手人數、奪牌數創新高

本屆奧運中華代表隊有 18 個運動種類、68 位選手取得參賽資格，創下不含團隊項目的最高紀錄。而因防疫考量，多數國家參與進場的選手人數銳減，台灣也不例外，共計只有 11 人出席，成為近年選手入場最少的奧運。而至截稿日 8 月 5 日為止，中華隊已奪牌 2 金 4 銀 6 銅，是歷來最佳成績，且賽事尚未結束。

此外，美國、中國的奧運代表團皆為至境外參賽人數最多的一次，據雙方奧委會公布的資料，美國有 613 名選手參賽，略少於 1996 亞特蘭大奧運的 648 名；而中國運動員共 431 位，僅次 2008 北京奧運的人數 639 。日本代表隊的出賽人數 582 則是新高。

具科技感的一屆奧運

OMEGA 自 1932 年以來便負責提供奧運官方計時工具，此屆東京奧運，OMEGA 推出了更精準的計時工具，包含「電子起步槍」，扣下板機時，會出現聲音及閃光，並同時向槍體傳出計時的脈衝，此技術將確保參賽者同時接收到比賽開始的訊息。

雖然此屆奧運沒有現場觀眾，但比賽轉播將使用全像攝影技術，可以讓觀眾看到物體的不同角度，產生立體的視覺效果。例如使用「全像技術」觀看一場羽球比賽，會身臨其境，好似羽球正往自己飛來。

在奧運場內將會有「機器人」協助賽事進行，包含以多種語言與選手打招呼、協助回收掉落的運動器具等。Toyota 的「無人車」也將作為接送參賽者與政府官員移動的工具，並具有專人遠距監控的功能。■

「台灣選手篇」





圖／關卓琦 攝影

台灣游泳好手、以蝶式見長而有「蝶王」之稱的王冠閎，今年在東京初登奧運。

「我把游泳想成打電動」——專訪 19 歲游泳選手、「台灣蝶王」王冠閎

採訪・何承祐；撰文・林欣蘋／換日線編輯部

台灣游泳好手、以蝶式見長而有「蝶王」之稱的王冠閎，今年在東京初登奧運，以游進「200 公尺蝶式」項目的前 8 強為目標，盼能替台灣泳壇創造歷史。雖然最終遺憾以總排名 13 的成績收關，但已創下我國在奧運男子游泳項目中的最佳成績，其預賽成績也刷新了自己保持的全國紀錄。

年輕選手的波瀾不驚

2019 年 8 月 26 日，年僅 17 歲的游泳選手王冠閎在匈牙利布達佩斯參加 2019 年世界青少年游泳錦標賽 200 公尺蝶式決賽，憑藉著 1 分 56 秒 48 的成績名列第四，不僅打破全國紀錄，也達到奧運 A 標，取得 2020 年東京奧運的參賽資格。

半年後，《換日線》採訪團隊在台北市建國中學的游泳館裡，訪問訓練中的王冠閎。回顧起闖進奧運那歷史性的一刻，採訪人員都還有些激動，王冠閎卻冷靜地表示，「那時候心情其實沒有沒有到特別的興奮。」

原來游完當下，他還未看清自己的秒數，直到進入休息區，才從教練口中得知已經達標。「那時候心裡

是有比較開心一點，但是我自己（個性）比較不會那種很激動的興奮。」

「成穩」、「冷靜」是許多媒體採訪王冠閎時，對他的第一印象。任憑比賽比得波瀾壯闊，上岸後卻顯得平靜無波。事實上，王冠閎的沉靜不僅反映在贏得好成績時，更體現在面對挫折的態度中。

採訪當下，全球疫情剛爆發，王冠閎原預計到美國佛羅里達州做移地訓練，和其他奧運選手交流切磋，卻因疫情只能暫緩；不久後又逢東京奧運宣布延期，訓練計畫一再地被現實打亂。

但王冠閎很快就調適好心情，坦然面對疫年下的得失。他對《換日線》坦言：「當下聽到心情上是有一點受到打擊，有點不知道這一年的目標在哪，後來想想畢竟自己 18 歲，實力還是有點不足，延後一年趁著這段時間好好的再提升自己的實力。」彷彿呼應著他在月前的 108 年全國中等學校運動會結束後發表的感言：「今天再大的事，到了明天也就是件小事；今年再大的事，到了明年也就是個故事。」

而屬於王冠閎的故事，不過才剛剛開始。

「游泳就像打電動」

王冠閎的游泳生涯，始於國小時參加的游泳社團，當時還是孩子的他，對游泳的認知只是去玩玩水。沒想到被老師發掘出潛力，經媽媽報名游泳校隊，才開始慢慢游出了興趣與成就感。

作為運動員，王冠閎在泳隊的訓練並不輕鬆：除了平日每天都有游泳的專業訓練外，教練也會安排陸上體能訓練，透過如籃球、羽球和桌球等多元的運動項目，一方面為隊員們的訓練日常增添變化與新鮮感，另一方面訓練其協調性、敏捷度與反應力。



圖／CW Lab 提供

「我會把游泳想成打電動一樣，每天都覺得游泳非常有樂趣，是非常開心的一件事情。 」

王冠閎的教練黃智勇表示，王冠閎的自我要求極高，「會珍惜每一場的訓練，把每一場的訓練做到最好，所以他現在有這樣的成績，其實我們是可以預期的。」

而在高強度的訓練下，雖然身心都會遇到一定考驗，但王冠閎卻說，自己因為仍保有對游泳的熱忱，所以從未把訓練視作壓力，甚至「沒有覺得厭煩的時候。」

「我對游泳可能是像打電動一樣，一般人的休閒娛樂，不就是為了好玩嗎？所以我會把游泳想成打電動一樣，每天都覺得游泳非常有樂趣，是非常開心的一件事情。 」一句「打電動」的比喻，終於洩漏出老成外表底下的童心未泯。

儘管本屆奧運成績不如預期，也因為求好心切、加上背負國人期待，對於結果難免失望，但他仍在賽後一週沉澱好心情，並在 Instagram 上表示：「這只是個開始，我還是會繼續努力，記取每一次失敗的經驗化為前進的動力，我會回來的！」

編按：王冠閎在主攻 200 公尺蝶式之外，也因該項目達奧運 A 標，而能加碼報名 100 公尺蝶式項目，最終他在這個項目的成績為總排名 35。■



在柔道的世界，想贏，就得摔。摔得漂亮，就贏了。

圖／承筠行銷 提供

「我會一直摔到不想摔為止」——專訪旅日柔道選手連珍羚

採訪．林欣蘋、關卓琦；撰文．林欣蘋／換日線編輯部

在多數的運動項目裡，想要贏，就不能摔；但是柔道不同，想贏，就得摔。

一摔再摔。

「對於柔道，我會一直摔到不想摔為止」

2020 年 3 月 24 日，台灣旅日柔道選手連珍羚照例在道場上苦練。

一顆顆汗洙滑落額頭，她注意到場上的隊友忽然開始交頭接耳——從訓練中回神，才知東京奧運已宣布延期，但她卻一點也不驚訝。

「因為我們一直在日本訓練，在日本看到滿多（疫情）最新消息，已經有預感會延期。」連珍羚回憶，「那時候比較擔心的是取消，所以後來講說延期，其實反而鬆了一口氣。」

儘管奧運「只是」延後一年，並未取消，體育界仍哀鴻遍野，就連 4 年前在里約奧運賽場上奪下四金一銅、制霸女子體操界的美國體操名將西蒙．拜爾斯（Simone Biles）都忍不住感慨：「一年對菁英運動員來說很長。」

但當《換日線》就延期一事採訪連珍羚時，她並未表達任何擔憂或焦慮，而是堅定回應：「在這艱難的時刻，更要貫徹初衷，全力拚完東京奧運。」

連珍羚淡定的態度背後，是一段由「意外」鋪成的奧運路——2008 年以留學生身分在日受訓的她，從

沒想過要比奧運，卻在 2012 年因 4 分之差與倫敦奧運擦身而過，反激起她「拚一屆奧運」的決心，畢業後留日訓練。2016 年，連珍羚如願登上奧運賽台，雖以女子 57 公斤級第五名，創下台灣柔壇在奧運史上的最佳成績，卻遺憾與獎牌失之交臂。

「比完賽後沉澱了一下，聽說下一屆奧運在日本，覺得在日本比賽是個很特別的體驗，於是又燃起了『搞不好可以繼續摔』的念頭。」於是決定再戰 4 年，矢志為台灣贏得史上第一面奧運柔道獎牌。

「（奧運）不是說想參加就可以參加，在這之前還有很多積分賽要拿，那也不是那麼簡單說你想要去就去的，所以要再拚下一個 4 年，其實也是下了很大的決心。」

殊不知 4 年後遇上新冠疫情，奧運奪牌夢得再延期，對於隨時都在調整狀態的運動員而言絕不輕鬆。不過連珍羚並沒有氣餒，她告訴《換日線》：「對於柔道，我會一直摔到不想摔為止。」

台灣柔壇第一位旅日職業選手

連珍羚從國小三年級開始練柔道，起初只是參加學校社團，後來卻練出了興趣，高中開始對柔道「認真」，曾赴日本短期集訓、和日本選手一起比賽，當時便已發現日本柔道訓練的獨到之處：「他們（日本選手）比賽的動作，像是抓衣服、摔的動作，跟我平常學到的很不一樣，再更細膩一點。」

在國立體育大學就讀期間的一場比賽，讓她被日本山梨大學的教練相中，有意在日本培養她。「那時候已經很想去日本就訓，所以機會來了，我想都沒想就答應。教練問我不用回家想想或是跟家裡商量嗎？我覺得完全不用，反正他們反對我也會去。」

4 個月後，一句日語都不會說、初期甚至只能靠「寫



圖／承筠行銷　提供

連珍羚最喜歡的照片，是 2016 年里約奧運上場時的背影。

漢字」勉強溝通的連珍羚隻身赴日，從讀語言學校開始她的旅日生涯。

語言不通的日常難免碰壁，但滿心都是柔道的她，總是很快就忘了，「大部分的挫折，都是柔道上的挫折。」連珍羚解釋，日本柔壇比想像中更競爭，因為「很多人學習柔道，人口基數大；再者，他們的基礎打得很好，練習時間比我們長。」

對照之下，連珍羚總是認為自己「沒有天分」、「像是井底之蛙」，甚至「同學都會笑我，怎麼會跑來練柔道。」但正因意識到自己的不足，讓她面對每日的常規訓練格外刻苦，盡可能拉近與日本選手的差距。而正是這份穩扎穩打的訓練態度，讓她意外被教練選為山梨大學柔道隊的隊長，成為學校擔此大任的第一位外國人。

「（當時）我就在想『教練是不是瘋了啊』？！」

「我一開始很抗拒，不知道怎麼當隊長。因為一直都比較專注在自己的練習上，可是今天如果你是隊長的話，你可能還要去留意隊員的狀況啊，跟隊員溝通、協調，要注意身旁發生什麼事，不能只顧自己，要關


圖／承筠行銷　提供

108 年（2019）全運會比賽中。

注整個團隊。我就覺得，這是你自己的事啊，你來了這邊就是應該做好自己，為什麼還要別人去跟你講？」

但當學期結束後，連珍羚才發現自己看柔道的視野變了——從以前的焦點單一到能綜觀全局，「現在回頭看，我真的是十分感謝教練給我這個機會。不只是對柔道有幫助，對我整個人生都是。」

大學畢業前錯失倫敦奧運，是連珍羚畢業後留在日本的契機，「我知道只有加入（日本）職業隊才能延續奧運夢。」於是連珍羚主動請教練引介，加入小松製作所的柔道職業隊，成為台灣柔壇第一位旅日職業選手。

計畫趕不上變化，「做好自己就好」

經過 10 餘年的訓練，連珍羚逐漸蛻變為一位成熟的選手。然而再是經驗豐富的選手，都沒料到 2020 年，全球會因新冠疫情，進入「無賽可比」，甚至連日常訓練都停擺的窘境。

2020 年 4 月 7 日，奧運延期不久，東京地區首度發布緊急事態宣言，徹底打亂了連珍羚備戰奧運的訓練計畫。她坦言一開始有點擔心，但多年來面對多變賽場的經驗，讓她可以很快調適心態，順其自然——不能進道場，就多做重量訓練，相信教練的判斷；不方便外食，就在宿舍下廚，打電話和家人學習廚藝。居家避疫期間，甚至學起了英文，與國外選手互傳訊息交流打氣，「了解其他國家的疫情後，就知道大家其實都一樣，所以也不用特別擔心，把自己能做的做好就好。」

隔年疫情雖未平息，但國際賽事已逐漸恢復，連珍羚便在今（2021）年初體驗了兩場疫情下的比賽：1 月的卡達大師賽上，除了賽前賽後得做無數次的 PCR 檢測、檢錄階段必須消毒、工作人員檢查柔道衣時不會直接觸碰運動員外，直到比賽前都必須全程配戴口罩，比賽結束後與對手握手致意的動作也被取消了。

不過連珍羚說，這些防疫措施僅改變了賽事的部分

形式，對比賽本身並無太大影響；若要說最大的影響，反而是因為超過一年沒參加比賽，「比賽中的感覺，第一場還找不太回來。」所幸有了經驗，連珍羚很快在 3 月份的塔什干大滿貫賽上恢復節奏，摘得銀牌，完成奧運前的最後一場比賽。

「我們最主要的目標不是要參加奧運而已，而是在奧運拿牌，所以既然狀態已經找回來了，然後也拿到奧運資格，那就直接在這 3 個月把自己的身體狀況調到最好，去迎戰奧運才是最重要的事情。」

雖然東京是連珍羚的「另類主場」，在東京比賽，替她省去了搭機的疲勞與途中染疫的風險，但仍不改疫情下，大型賽事所面臨的各式變數——主辦單位為了防疫不斷更新規定，包括運動員必須在賽前 6 小時的 PCR 檢測中驗出陰性才獲准參賽等。

但任憑眼前的賽況如何改變，連珍羚都是老話一句：計畫趕不上變化，「做好自己就好。」

就好比柔道賽場上，一切均無定數——任何選手都可能「隨時贏上來」，再加上自己的身體狀態也會不斷變化，因此每場比賽都只能專注當下，即時調整、回應這些內外變化。

「4 年前比較年輕，每一場比賽都想要贏，又因為年輕的時候體力都很好，很有衝勁，摔法就是一直衝，因為你也不會累。可是現在到一個年紀之後，你就會比較用經驗摔，你知道什麼時候要靜下來、什麼時候要攻擊，經驗越豐富，摔得越好。」


圖／承羚行銷 提供

日本小松會社的訓練日常。

在柔道的世界，想贏，就得摔。

摔得漂亮，就贏了。

後記

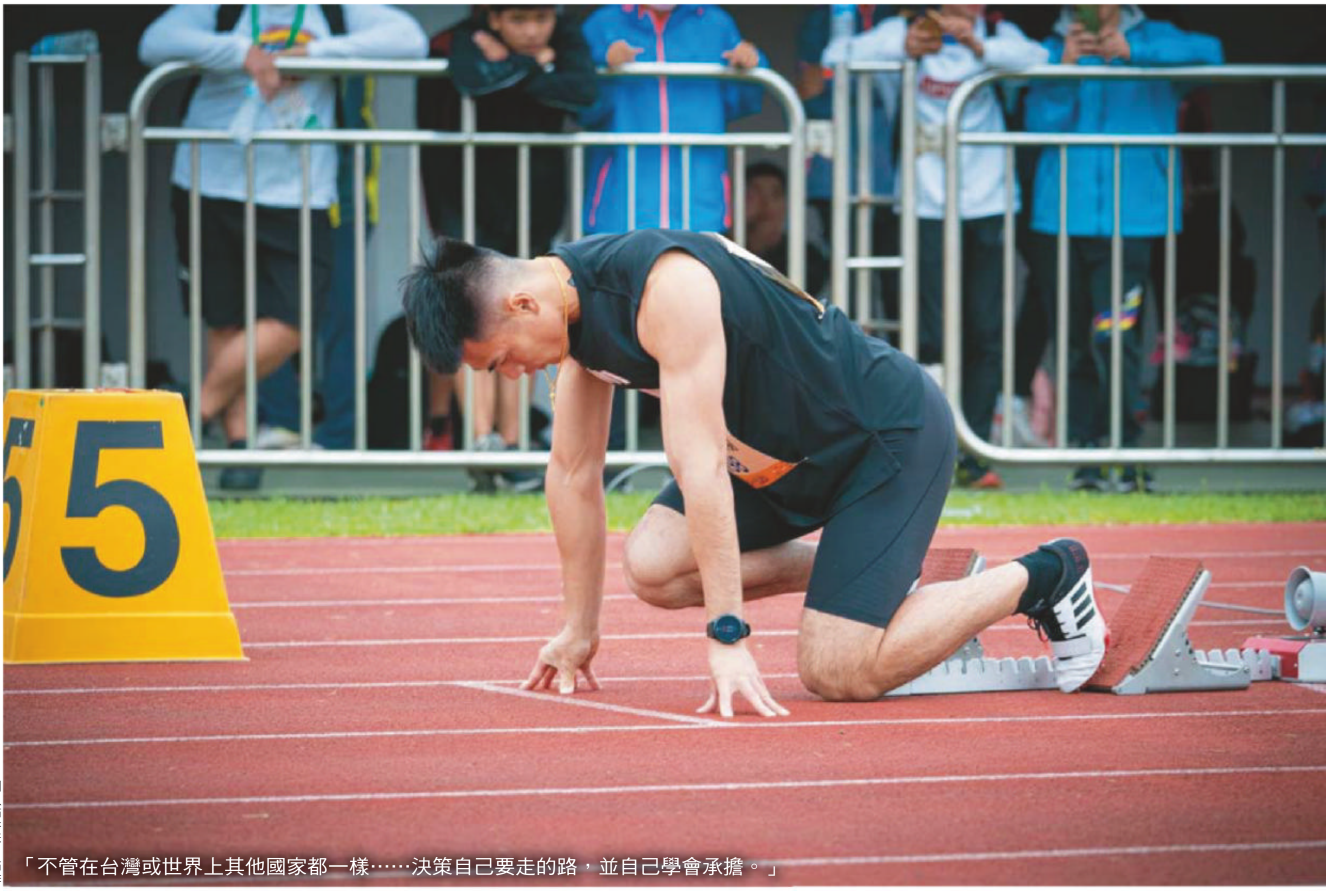
連珍羚在 7 月 26 日於武道館舉行的比賽中，對上斯洛維尼亞選手凱澤爾（Kaja Kajzer），最終吞下 3 指導落敗，爆冷出局，止步 16 強。賽後受訪時，連珍羚哽咽落淚，雖然為無法回應國人的期待感到抱歉，但她也表示：「我對於到目前為止自己做的準備沒有任何遺憾，所以我會好好抬頭挺胸的對自己感到驕傲！」

而談到在比賽中彼此扶持、最終奪得柔道男子 60 公斤級銀牌，創下我國奧運參賽歷史的學弟楊勇緯，連珍羚表示：「我想前陣子已經讓世界看到我們了，我也很開心，在這條路上一直有人互相扶持，朝自己的目標前進，希望自己內心可以更強壯。」■

換日線 CROSSING

世界看台灣 《換》人說說看／換日線編輯部

什麼模樣的人有資格站出來分享自身的經驗？
成功的定義其實很廣，不限於企業家或權威學者，還有一些在各自領域默默發光的人， 他們也可以是廚師、設計師、運動員、工程師……，或者遠渡重洋在異鄉工作的創業者，一起認識這些在你我身邊蟄伏的年輕朋友，讓麥克風交棒，《換》他們說說看。



圖／楊俊瀚 提供

「不管在台灣或世界上其他國家都一樣……決策自己要走的路，並自己學會承擔。」

從起跑到終點，10 秒背後的奧運故事——專訪田徑選手楊俊瀚

採訪、撰文 · 賴冠穎／換日線編輯部

台灣時間 7 月 23 日晚間，打開 Facebook、Instagram 被刷一整排中華隊雙掌旗人領台灣體壇菁英入場的畫面後，這場一波三折的「2020」東京奧運終於開幕！

儘管新冠肺炎疫情持續攪局、各國都難真正將確診數「清零」，但這場 4 年一度的全球盛會仍然勢在必行。

今年是台灣第 10 次參加夏季奧運，在本屆賽事中，共有 68 位台灣選手取得參賽資格、角逐 18 種運動競賽。2016 年因傷錯失里約奧運的田徑好手楊俊瀚，順利靠著世界排名在今年「跑」進東京奧運，代表中華隊參加田徑男子 100 公尺賽項（田徑大項底下包含「田賽」與「徑賽」小項，前者以高度或遠度計算成績，後者以時間計算成績）。

一年前得知奧運延期，《換日線》隨即聯繫楊俊瀚關心選手心態轉換，原以為期待已久的殿堂級國際賽事戛然延期，可能會得到「失望」或「可惜」等低迷答覆，不料沉穩成熟的他已重新站穩訓練腳步，「明確調整訓練及賽事規劃，積極備戰，隨時做好準備迎接更多挑戰！」

「決策自己要走的路，並學會承擔」

細數楊俊瀚自國小開始累積田徑比賽的經歷，從花蓮縣賽、全國賽，到 2014 年青年奧運、2017 年台北世界大學運動會、印度亞洲錦標賽再到 2018 雅加達亞洲運動會——相同的是，這一路上都有他奪牌的戰績；不同的是，他一步步從青少賽走向成人賽、從花蓮走向全國，再從台灣走向國際，層級升級再升級的獎牌，記錄著他的成長之路。

截至目前，楊俊瀚最為人所樂道而驕傲的經歷，非 2017 世大運莫屬——不但是中華隊在世大運田徑場上睽違 26 年再度奪金，更是繼 2005 年後再度有亞洲人在世大運百米賽道上封王紀錄，「台灣最速男」稱號一夕間與他劃上等號，但楊俊瀚並沒有滿足於這樣的成果，反而提醒自己摘金後要成為更好的選手、持續朝突破自己的目標邁進——猶如打遊戲闖關，進到新的一關後，又是從最初階開始努力，「下一次能不能繼續突破？我更在乎的是這個。」當比賽結束，滿場沸騰的激情落幕，選手回到訓練場上，繼續為下場比賽提升戰力。

運動員面對自我突破的壓力，也反映在訓練場外選手們的日常：曾和楊俊瀚一起到烏克蘭比賽、同為 100／200 公尺田徑選手的室友王偉旭就笑說：「（高雄左營）國訓中心的床是相連的上下鋪，要是在睡夢中被床鋪很大力『挫』醒，就知道又有人夢到在練習或是比賽了！」

白天跑在跑道上，晚上還繼續「跑」進夢裡，選手們面對比賽的壓力可以想見。那離開訓練場，他們又如何平衡生活娛樂？另一位 400 公尺田徑選手的室友余晨逸分享：「訓練場外，大家會透過打遊戲、追劇、閒聊訓練過程、一起看比賽……讓生活中有所調劑。」

如今以中華代表隊身分馳騁在奧運賽道上的楊俊瀚，其實運動生涯的開端並不是田徑，排球、棒球、籃球……都曾是他優秀運動細胞下的發揮場地，當初因為跟著姊姊練田徑，又在這個項目上獲得最多自信，而將重心集中在練跑上。若當時沒有跑向體育領域、現在不是專職選手，這位跑將可能從事什麼職業呢？


圖／楊俊瀚 提供

楊俊瀚從花蓮走向全國，再從台灣走向國際，各種獎牌記錄著他的成長之路。

對於沒有過朝九晚五、坐辦公室經驗的楊俊瀚來說，「訓練、休息、比賽、壓力、放鬆」早已運行如成圈的跑道——前進、追逐、再循環，讓他有點難想像自己若非選手身分，會有什麼目標或壓力，但楊俊瀚也充滿好奇與興趣：「可能是老師、教練、業務、加入運動品牌……也會想了解自己還喜歡什麼領域。」話鋒一轉，他也明白此刻自己身為運動選手，就要努力當最好的運動員，「不管在台灣或世界上其他國家都一樣……決策自己要走的路，並自己學會承擔」，聊起來有點嚴肅，卻是楊俊瀚對田徑的認真、對目標的專注與誠懇。

10 秒背後：經年累月的訓練與堅持

參與國內外大型賽事不計其數、田徑生涯戰績赫



圖／關卓琦 攝影

楊俊瀚的運動哲學：「任何的結果都是最好的安排」。

赫的楊俊瀚，其實也曾在大型國際賽事中面對挫折：2018 年雅加達亞運上，他以 0.001 秒的差距與金牌失之交臂，千分位的秒數差距足以讓握在手裡的獎牌由金轉銀，結果宣布，讓好不容易站上的國際舞台瞬間燈暗，殘酷無比。幸好長年征戰的他已累積出自己的運動哲學：「任何的結果都是最好的安排」，在年紀輕的時候學會面對挫折，何嘗不是長遠運動生涯上的一種鍛鍊。

除了從經驗累積出自己的運動哲學，聊到楊俊瀚心目中的偶像，他舉美國職棒大聯盟（MLB）洋基隊隊長兼游擊手 Derek Jeter，以及美國職籃聯盟（NBA）湖人隊得分後衛球星 Kobe Bryant 為例——欣賞 Derek 的正向積極、向 Kobe 不斷努力超越自己的運動精神學習——成為楊俊瀚不論在成績好或不好時，對自己最大的鼓勵與警惕。

雖然 3 位選手擅長的項目並不相同，卻同樣在或大或小的比賽上找回榮耀、在舞台上追尋超越挑戰後的成就感。

除了心態上借鏡他國運動菁英，楊俊瀚也透過「移地訓練」和異國選手、教練經驗交流，並適應不同的場地與氣候。曾前往歐美、中東國家訓練或比賽，移地後對場地的不熟悉可以靠多跑幾趟漸漸上手，要習慣的是國外多以麵包為主食，以及食物料理方式多偏冷的異國特色，只有在較大型的國際比賽上，才會有廚師以各洲飲食習慣調整菜單。為使自己達到更好的狀態，他也透過自我記錄，在心裡或寫下來，跟教練、物理治療師討論、比較狀況。

楊俊瀚自認出國移地訓練很像「實境遊戲」，要學

會自己買菜洗衣、暫時離開團體，獨立生活，卻也在這樣的機會下學會獨立思考、觀察東西方選手差異。他分享：「從外表看來，他們身材都會比較高壯，而就基因來說，肌肉比例多數會優於亞洲選手。」另外在思想上，「他們在自我思考能力比較開放一點——會主動去跟教練探討為什麼要練這個、或是練習這個對自己有什麼好處……相較台灣選手比較不會主動探討更深的問題。」他也發現每個國家、每位選手都有自己的賽前「儀式」（摸一下身體部位，如：腳踝或腳底等）穩定身心。

作為運動員，吸取各式養分、從而不斷刷新自己的紀錄是必要的，征戰奧運是多數運動員運動生涯的里程碑，日以繼夜地訓練、調整，就是希望有朝一日跑上奧運舞台。

本屆奧運主辦國日本同屬亞洲國家，相比歐美國家，氣候與料理與台灣較為相似，相信適應上相對容易銜接。雖然疫情讓整場奧運多了許多新規則，卻不減中華隊選手們力拚獎牌的熱忱，能夠披上國家隊戰袍征戰奧運，是絕大多數選手心之所向的比賽殿堂；而對跑百米的選手來說，從起跑到終點線也就大約 10 秒鐘左右，然而這 10 秒間的每個擺手、衝刺，都是經年累月的訓練與堅持，為的是能夠在衝過終點線的時刻，振臂吶喊、為國爭光。

腳踩起跑架、手刀預備，眼神「隧道式」專注看向



田徑選手（左起）余晨逸、王偉旭分享國訓中心生活日常。 圖／關卓琦　攝影

終點準備奮力壓線，「在賽道上，我們就是努力跑出最好的秒數。」不論是東京奧運抑或其他賽場，楊俊瀚都將醞釀更快跑速、蓄勢待發，等待裁判鳴槍。

後記

楊俊瀚於 7 月 31 日預賽中，跑出 10 秒 21 的成績，名列分組排名第五，雖然無緣決賽，但已創下個人本賽季的最佳成績。■

換日線
CROSSING

世界看台灣 《換》人說說看／換日線編輯部

什麼模樣的人有資格站出來分享自身的經驗？
成功的定義其實很廣，不限於企業家或權威學者，還有一些在各自領域默默發光的人， 他們也可以是廚師、設計師、運動員、工程師……，或者遠渡重洋在異鄉工作的創業者，一起認識這些在你我身邊蟄伏的年輕朋友，讓麥克風交棒，《換》他們說說看。

圖／國家運動訓練中心　提供，換日線編輯部　後製合圖



射箭代表隊超強陣容。

台灣射箭男團東奧摘銀！奧運代表隊總教練：這是一支少見的、團結的隊伍

採訪、撰文・宋思彤／換日線校園大使

代表台灣出征「2020 東京奧運」的中華隊在射箭項目傳出捷報，奪下銀牌好成績！

魏均珩、湯智鈞和鄧宇成 3 人，在男子團體賽中一路過關斬將，先後擊敗澳洲、荷蘭、中國隊，晉級到冠軍戰，雖在最終對決南韓時惜敗，不過也追平了 2004 年雅典奧運以來，射箭代表隊的最佳成績，值得欣喜。

赴日前夕，《換日線》抓緊時間，與射箭代表隊總教練林政賢在雲端上碰面。一身休閒 Polo 衫，似乎宣示著將以從容的心情，迎戰這一次賽事。

經過了多年的訓練，這回射箭代表隊的陣容精銳盡出，相當被看好奪牌，外界甚至喊出了「五金行」的口號——也就是代表男子個人、女子個人、男子團體、女子團體、混合團體 5 項比賽，都以金牌為目標的鬥志。

「能拿當然是最好啦，但我如果這樣子講也太狂妄了。」林政賢說得保守，心中卻充滿對選手的殷殷期盼，因為這一路走來，選手們真的吃足苦頭。

奧運延期——射箭隊的挑戰與應變

把時間倒轉回去 2020 年 3 月 24 日，距離東奧只剩 121 天。

全世界已經因為 COVID-19 疫情大亂，日本民眾要求奧運延期的聲浪四起。國際奧委會（IOC）主席湯瑪斯・巴赫（Thomas Bach）宣布，與日本首相安倍晉三討論後，決定讓奧運延後一年舉辦。

消息一出，選手們紛紛陷入恐慌，剩下 4 個多月，許多人已進入高強度訓練，甚至即將走向備戰狀態，為比賽做最後衝刺，射箭代表隊同樣也跨入了調整期，卻又戛然而止。

林政賢告訴我們，其實已經有預期到會延期，但最重要的是「先穩定選手心態」，接著必須重整訓練模式，回到訓練期的體能狀態。

不過下一個考驗，就是面臨國際賽停辦，選手沒辦法和世界名將切磋、較勁，狀態又該如何維持？林政賢坦言，初期的確很擔心，跟教練團討論後，決定在這段時間增加國內的模擬賽、對抗賽，甚至安排外島的移地訓練以「增加新鮮感」。同時，透過國內的射箭企業聯賽，模擬國際賽的氛圍，試圖維持選手的手感、注意力。

為了維持狀態，讓選手保持緊張感，教練團決定在國手名單上做出彈性調整：讓選拔賽的男、女 8 位選手，進行隊內檢測賽，並由教練討論後，來確定最終人選。

在征戰奧運前面臨這樣的挑戰，鄧宇成非常樂觀，認為這是對自己的一種磨練，也讓自己在短時間內調整好狀態，甚至曾於受訪時說：「狀況好的選手參加奧運，是理所當然的事。」

林政賢也坦言，要選出人選相當不容易，但選拔的選手們也互相鼓勵，在不確定之中積極備戰，「是比較少見、團結的一個團隊。」

好不容易，一年過去了，但病毒的威脅依舊籠罩著整個東京。


圖／國家運動訓練中心 提供

射箭男團。

熬了 4 年，終於盼到奧運卻因此延期；再等一年，疫情不但沒有結束，還得承受染疫的風險，林政賢直言，選手和教練團都承受了極大的壓力：「甚至連踏出房間都是一個挑戰。」雷千瑩也曾於受訪時坦承，確實還是有些擔心，不過他們只會在選手村、房間之間移動，把風險降到最低，「是一個比較難忘、深刻的比賽經驗。」

魏均珩、湯智鈞、鄧宇成，調整頻率形成默契

射箭男團則由魏均珩、湯智鈞、鄧宇成組成。魏均珩二度叩關奧運，並帶領初次征戰的湯智鈞、鄧宇成，3 人首次在奧運合體，誓言要奪下好成績。

至於該如何培養好默契？魏均珩接受聯訪時曾透露：「用心去感受隊友的每一個眼神、每一個舉動，互相調整頻率，默契自然而然就會形成。」

「我還是小老弟啦，沒有到大哥。」當時雖然戴著口罩，還是藏不住魏均珩靦腆的笑容，二度站上奧運舞台的他，是國家隊的固定班底。

2015 年魏均珩首度踏上國際舞台，就射下了兩面銀牌，選手之路也跟著開紅盤。即使碰到撞牆期，樂觀的他也毫不畏懼，堅持用笑容正面迎向各種困難。面對奧運，魏均珩笑說「要帶著一顆熱情的心」，先回歸到自己身上，再去想得獎。



圖／國家運動訓練中心 提供

射箭女團。

「奧運一直以來都是我的最高目標。」難掩興奮神情，湯智鈞年僅 20 歲，是射箭隊中年紀最小的選手。

從國小開始練習射箭，雖一度遭遇瓶頸，不過伴著同學的鼓勵走了過來。

這幾年，湯智鈞靠著不斷練習，在技術上也有顯著成長。湯智鈞在學生時期曾被雷千瑩指導，除了把她當成老師，更視為偶像：「希望跟老師一起，在奧運上獲得不錯的成績。」

本次湯智鈞不負眾望，技壓韓國闖進 4 強賽，雖未贏得銅牌戰，但為本屆奧運個人賽第 4 名，也創下台灣射箭男子選手個人賽最佳成績。

「好好比賽，等疫情好一點，再去買一波。」身為動漫迷的鄧宇成，這次不能到動漫之都秋葉原，他笑著說很失望。

2017 年，鄧宇成以高中畢業生之姿脫穎而出，成為世大運國手，小小年紀就展現大將之風，這次代表台灣出征奧運，他坦言：「蠻興奮的，又扛了一點壓力。」不過，他也開始學習從失敗中找出缺點，持續精進。

雷千瑩、譚雅婷、林佳恩，睽違 9 年合體東奧

射箭女團雷千瑩、譚雅婷、林佳恩，初次在 2012 年的倫敦奧運聚首，當時還是新手的她們，無緣站上頒獎台。這段時間，3 人遭遇了不少困難，卻也不斷地突破自我、持續成長，經過 9 年的淬鍊，原班人馬終於在東京奧運再次合體。

曾經躍升世界第一的譚雅婷，在 2016 里約奧運結束後，決心再戰一屆。不料，譚雅婷在 2018 年受傷，持弓的左手掌骨意外骨折，「醫生也沒辦法確切告訴我，會影響到什麼肌肉」，這讓她萌生退休念頭，復健過程也一再遭遇挫折。

後來，靠著教練的扶持跟鼓勵，她重新自信地站上東京奧運舞台：「我很確定這一屆結束後，我就要退役」，堅定之語發出，擲地有聲，也讓眾人更加珍惜譚雅婷本次的發揮。

「重新出發，也當作是再一次挑戰自己」，林佳恩從倫敦奧運結束後，好幾次都跟選手資格擦身而過，只能在機場目送隊友出國比賽。

面對長達數年的低潮，林佳恩依舊相當樂觀，「現在回頭看，我會覺得這是磨練我自己的機會」。屢敗屢戰、努力不懈的她，經過不斷地練習，9 年磨一「箭」，終於成功回到奧運場上，從「送機女孩」化身成第一線的「女箭客」。

「專注當下，專心地完成每一支箭」，人稱「雷母」的雷千瑩，愛箭成痴的她，擁有逾 10 年的國手經歷，在世大運、亞運都有好成績，甚至率隊在 2019 年世錦賽奪下雙金，同時搶下了前進東奧的入場券。

不過，雷千瑩其實在高中時期，因為貪玩差點被退隊，教練甚至不讓她參加選拔。後來她痛定思痛，決心振作，靠著努力不斷地練習，勇闖各大國際賽。以自律、沉穩著稱的她，更讓林政賢形容：「是一個很好的領導者。」

突破自我：最大的敵人是自己？

過去，台灣靠著射箭項目，在兩屆奧運中射下了 3 面獎牌。面對今年的強大陣容，林政賢又有什麼期許？

「期待什麼獎牌其實比較抽象」，林政賢解釋，即使得面對強國（例如韓國）的傑出實力，但只要把自己的心態、表現穩定好，成績自然就不會差。



圖／國家運動訓練中心 提供

湯智鈞在東奧個人賽擊敗南韓，寫下第 4 名的男子新紀錄。

總教練進一步說明：「射箭是自己跟自己的比賽，和其他運動相比，成績也顯得比較客觀。」假設某位選手在國際賽的成績落在 336 分上下，如果在奧運提升到了 340 分，「那我覺得就不錯。」

林政賢認為在射箭比賽中，得能到多少獎牌並不是重點，最大的敵人「不是韓國、也不是其他國家，而是自己。」他在帶領選手的過程中，一再強調自我突破的重要性，「實力出來不一定能得獎；但如果沒出來，肯定得不了獎。」

從進入代表隊、捱過疫情、撐過名單調整，對選手來說，能夠站在東奧射箭場上實屬不易。他們全力以赴，拉滿弓、瞄準靶心、鎖定好成績。

當然，教練也希望選手們都能拿出最好的表現，而這個「最好的」表現是什麼？「只要他們突破自己的成績，對我來講，就是最好的獎牌。」■

Crossing Campus

Crossing Campus 前身為「校園天下」，延續「為校園而生」的理念，期待透過全新策展與規劃，把世界帶入校園、讓校園走進世界。本專欄收錄【校園議題】讀者投書；也集結【換日線校園大使】的精彩作品，將學生族群的新鮮觀點直送到讀者眼前。

《換日線》校園徵文獎：得獎作品專區

為鼓勵中學生建立良好閱讀習慣、勇於抒發己見，《換日線》編輯團隊邀請了全台灣中學生閱讀 2020 冬季號／2021 春季號季刊指定選文，動筆寫下文章評論或讀後心得，讓青春的觀點被世界聽見。
經編輯團隊評選，以下 6 篇優秀作品脫穎而出，獲得獎項。接著，就讓我們一起閱讀同學們眼中的多元世界，感受年輕心靈的國際視野！

校園徵文獎：高中組 首獎

指定選文

英國藥妝龍頭 Boots 前經理 Karen：與其等待機會，不如主動出擊！

陳姿臻
福智高中 三年級



「與其等待機會，不如主動出擊！」我時常期許自己要把握機會，勇敢去做自己想要做的事；但是今天，我發現「主動出擊」的力量更甚於把握機會，「主動出擊」可以為自己創造機會，開創無限的可能。

正值高中，似乎離職場還有一些距離，但是 Karen 的職場經驗讓一學期有 150 天都在學校住宿的我得到了啟發。在住宿學校，生活與學習須仰賴有組織的分工，才能使班務、校務順利運作，因此我們有很多擔任幹部的機會。

這麼多年來，我總是能把自己的本分做好，堅守班級幹部的崗位，完成老師交代的每項任務，深得老師、同學信賴；但每次推選幹部時，我不曾毛遂自薦，校級幹部也是要在老師推薦後，才會去做。現在發現，過去幾年自己與不少機會擦肩而過。

反觀我的好朋友，在今年全校的特色活動中，帶著對中醫的興趣向老師自我推薦，引領食療團隊做料理食材分析、研究，並在發表會上帶領班級做食材發表。她以自己的興趣，為自己爭取學習與表現機會。

在職場上，要向主管表達個人的意見、理想，須先了解不同背景的企業，勇於多方面跟人溝通，說服別人；大學生想要有更寬廣的視野，或許會選擇國外留學，但獨自在他鄉生活，則要面對離鄉背井的思鄉之情、異國文化衝擊與調適、語言能力的加強等考驗；高中生，少了職場的壓力、無須面對異國文化的適應困難，學習上只須多花一些時間嘗試全新的領域，努力爭取更多元的學習機會，增加表達自己的勇氣，相較之下似乎困難減少了一半。學習主動出擊，只要跨出第一步就值得喝采，即使無法保證一次就成功。

國中畢業的暑假，向媽媽提出參加模擬聯合國營隊，當時不知天高地厚，不顧 4 天議程全英語的難度，就報名參加；到了現場才知道高手如雲，個個資料準備充足、英語流利；而我礙於不能流暢表達，無法充分傳達我們所準備的內容。這是我第一次主動提出想要嘗試的活動，卻遇到很多的挫折。但如果沒有跨出這一步，我就無法真實體會何謂「人外有人，天外有天」。這是一次失敗的經驗，但卻是讓我更加努力學英文的原因。

Karen 的職涯經驗，讓我看見她每遇到一個轉折點，就會憑著實力及勇氣，為自己再開拓下一條路。我，曾經錯失很多機會，也有主動踩下第一步的經驗，加上 Karen 給我的啟發，現在我堅信「主動出擊」是第一步，而且能開拓出更多條路，讓我的視野更加寬廣，為我的生命創造更多機會。

我期許自己能在學涯、甚至生涯的路上，帶著勇氣主動出擊，挖掘更多無限可能的機會。

校園徵文獎：高中組 評審獎

指定選文

當美國夢不再公平？加州第 16 號法案公投再掀種族議題



李昱璿
台南一中 三年級

美國，一個以自由、平等為精神號召的國家，在 1776 年《獨立宣言》發表之後，在各方面就有了迅速的發展。這些發展包含了經濟的成長、公民素養的提升、民主政府制度的確立等等，這些碩果帶給美國人民的不僅僅是無限的驕傲，更提供了美國人民最崇高的「美國價值」。

漸漸地，美國的繁榮與成長也吸引了更多異國人民的追求與嚮往。拉丁美洲裔、非裔、亞裔等各個種族，不斷湧入美國這個當時被譽為「民主聖地」的新興國家，促使美國成為一個具有多元民族色彩的文化大熔爐，讓美國在世界的舞台發光發熱。

然而，在多元文化的交流與碰撞下，一些問題也浮現檯面，最顯著的莫過於種族歧視。這個問題表面上看似無傷大雅，實際上卻正蠶食美國經濟的發展、政治局勢的穩定，以及種族間的和諧氣氛。

黑人長期遭受白人無情的對待及歧視，就是一個典型的例子。佛洛伊德的死引發美國境內極大的轟動。而最近加州第 16 號法案公投更是再次挑起種族間的恩怨、對立、爭執。

本文作者唐光楠在文中陳述自己在美國的經歷、點點滴滴，如何運用自身的實力，從美國的環境中脫穎而出，展現台灣人的光芒。然而近幾年的美國加州卻越來越左傾，雖然作者並未表示反對，但 Prop16 公投案的出現卻震驚了加州數百萬亞裔學生和家長，令他們覺得忿恨不平，批評此法案的公平性、正義性。

其實，我認為這是一個缺乏價值的法案，此法案完全違背了種族平等與包容的核心精神，迫害了亞裔人民、學生的基本權利及福祉。Prop16 假使通過，後續將引發加州大學系統的錄取爭議，激發各個種族的怒氣，給美國蒙上一層不名譽的陰影。

好在後來備受爭議的 Prop16 未順利通關，但所造成的風波卻難以用數字來衡量。高等教育的公平性面臨前所未有的極大挑戰及考驗，亞裔的權益是否還受到最完整的保障呢？我認為 Prop16 議案的提出是一個體制上的極大錯誤，加劇了種族之間的對立及衝突，對於人才的培育更無實質助益。

美國政府應主動採取各項有效措施，設法弭平各種族之間長期的摩擦，在學術方面應擬訂正當性高、公平性足的入學資格，不能再以保護美國本土學生為由，罔顧其他種族的就學權益及基本福祉。

而在其他部分，例如經濟及政治，也應該以開明、公正的心態去應對，避免不必要的種族爭端，這樣一來，美國才能如願重返昔日榮耀。

校園徵文獎：高中組 優選

指定選文

英國藥妝龍頭 Boots 前經理 Karen：與其等待機會，不如主動出擊！



高子烊
台北市私立薇閣高級中學 二年級

一、做一隻羊，不如做一隻狼

在這變化無窮、人才濟濟的當代，默不吭聲地只做好分內工作，滿心期盼自己能出人頭地的守舊觀念已不再適用。在職場尊重上司不是不好，但一味地順從難免流於迂闊；謙讓並非不善，然而過多的謙讓卻有礙進步。

閱畢英國藥妝品牌 Boots 的前全球創新資源開發經理 Karen 的精采故事，對於個

性常飄忽不定，意見隨波逐流的我上了一堂學校沒教的人生課。

自己的未來是自己爭取而來的，在職場上，與其做一隻溫馴的綿羊，不如做一匹充滿企圖心的大野狼！

二、培養能力，抓住機會

Karen 在 2002 年因為公司的制度，進入英國公司卻得從物流協理基層做起，然而，不服輸的她展現自己生活背景和語言優勢，成為自己的 Unique Selling Point，爭取邁向國際品牌部，一步步成就了今天的她。

我景仰 Karen 不凡的受挫力和對自己能力的肯定，若非清楚自己所渴求的目標，是無法在短時間內迅速切換跑道，重新定位自己。

審視高二的自己，現在我能做的便是穩固自己的基本能力並且持有人文素養，如 Karen 若非在台灣任職時對於 Boots 品牌有深厚的了解，及對於亞洲愛美白文化的觀察作為理論基礎，是遠遠無法說服文化和亞洲大相逕庭的英國主管拋下成見，給予她推出 NO.7 美白產品的機會。她抓住了這個機會，成功在亞洲市場一舉為公司提升知名度。假設 Karen 屈就於制度，甘願只做每天固定分內工作，不願轉向適合自己的部門，也不敢提出自己的想法，NO.7 的成功便不會降臨。

三、適應環境，不是環境來適應你

Karen 也提及在英國工作，在職場遇到文化差異也很正常，然而，面對這些「不一樣」，不該以受害者心態去面對，而是積極尋求協助，並試著做為一座銜接東西文化的橋樑。

隨著國際人才流動性提高，未來也許更多台灣青年會選擇飛往其他國家工作，屆時克服文化衝擊將會是新一代的一大難題。BBC 的一篇報導提及 AQ（Adaptability Quotient）在未來重要性將大於 IQ（Intelligence Quotient），對於環境的適應力是我們不可或缺的一項基本能力。

時代的齒輪正轉動著，所謂「中流砥柱」的傳統思想對於新觀念、新思維的獲取可能成為阻礙。守舊沒有不好，但一味守舊難免流於迂腐。

在不遠的將來，剛入社會的我想必會遭受新一波的挑戰吧！但我必須日知其所亡，思想隨時跟進，在機會來臨時方能像 Karen 一樣毛遂自薦；遇上挫折也能迅速調整自己，朝向自己心中的理想邁進。

換日線 CROSSING

校園徵文獎：國中組 首獎

指定選文

學西方健身、地中海飲食，卻沒學會「愛身體」？在美國確診暴食症後，我的文化反思



陳湘云
苗栗縣立鶴岡國中 九年級

生命賜我們一雙眼，以此仰望藍天，如今它卻成了一項「束縛」。

輕舀起碗中飯菜，回憶將我引向遠方，使眼前佳餚頓時無味。國小時，舀菜同學得意地向老師炫耀他施予我的「溫柔」，而那「溫柔」便是「為了不讓我繼續胖下去，舀少一點肉給我」。

光陰流逝，悲傷卻不曾散去，國中同學在午飯時走到我面前，問我：「你為什麼要吃那麼多，難道不知道你是全班最胖的嗎？」諸如此類的回憶充斥在我的人生，而我能做的卻僅有讓自己習慣傷痛，這般無力而被動。

誠如作者李韋萱所述，台灣社會總是將「瘦」當作「美」、「健康」，眼前所見成了束縛，束縛住人們享用美食的勇氣，社會施加的壓力，正一步步將「吃」這項「需求」給封閉。

文章中那句「每個人都有適合自己的身型」溫暖了我，當代人們視減肥為時尚，用同樣的標準將生命制約，使「吃」無形中成了「罪」，不知在多遠的以後，這社會才能徹底改變，至少，如我一般被啃食許久的心靈們，當你們望向鏡中那疲憊不堪的雙眸時，請靜靜地擁抱他，愛他最自然的樣貌。

生命賜我們一雙眼，以此仰望藍天，看那潔白的雲，無論胖瘦，仍不改它無拘無束，願有日我們皆能如雲一般，翱翔於我們的天。

校園徵文獎：國中組 評審獎

指定選文

學西方健身、地中海飲食，卻沒學會「愛身體」？在美國確診暴食症後，我的文化反思



羅苡伶
苗栗縣立鶴岡國中 九年級

不知從何時起，大眾對美的定義逐漸變得不健康，現代人追求的美：腰細、腿細、手細、五官立體，整體來說，就是「瘦」。一味追求瘦，使很多人忽略了，圓潤也是一種可愛；自信也是一種美。

中國古代四大美女中，就楊貴妃來說，網路上關於她的介紹各式各樣、種類繁多，較多的說法是：楊玉環身材圓潤、舞態生風，她是一位很符合美的代表，胖瘦恰到好處。

但對現代人來說，「恰到好處」這詞很少有，胖就是胖，沒有恰到好處，誇張一點，甚至連體重符合標準的人，也有可能被說胖。

減肥對生存在這個時代的我們而言，非常的普遍，在社群網站上隨手發一篇有關健美的文章，也許就會有上百萬個人點閱、按讚，雖然常見，但並非每個人都適合。我身邊就曾有一個例子：她的身材天生圓潤，小時候因為身材經常被嘲笑，於是有一天，她開始嘗試運動減肥，運動方法沒錯，但她的體質不適合，因為她有天生的氣喘，後來，她因過度運動而氣喘復發，導致好一陣子要坐著輪椅來上課。

以楊貴妃的例子來看，瘦不應該成為美的固定標準，過瘦也是一種病，人們應該要愛自己的身材，沒必要為了迎合大眾的審美觀，而忘了愛自己，也不要成為那個「大眾」，身材不是主要，個性才是。

校園徵文獎：國中組 優選

指定選文

全球弱勢孩童因疫情而身陷險境——但在飢餓與孤獨之外，他們也能參與改變



鄭羽芯
苗栗縣立鶴岡國中 七年級

看完這篇報導文章，我覺得疫情是全世界都面臨的災難。很難想像一個無形的病毒，會造成那麼劇烈的影響，讓大家的生活模式徹底被改變。

世界各地的人們，都因為疫情的因素，使原本的生活變得糟糕，原本不好的生活則變得更糟。公司停止運行、失去收入、所有的人都不能出門工作，因為產能的停止，造成資源短缺，甚至買個晚餐都困難，人們生存受到極大的挑戰。

但，讓我感到動容的地方是，報導文章中提到，很多孩子積極且主動自發性地投入了防疫行動，用自己的力量，傳遞正確的防疫資訊，成為有影響力的人，幫助很多人們，給予世界溫暖。

我想，沒有一個人的力量大到不需要別人幫助；也沒有一個人的力量小到無法幫助他人。雖然疫情的影響改變了很多，但失去讓我更懂得珍惜。

一個人的力量雖然看起來很小，但一群人就能讓某些事情改變，我相信，我們也能像那些小朋友，用自己的力量發揮影響力，讓大家能度過疫情。

無。國界的夢想

低薪、高壓、高房價、高競爭……

曾幾何時，「夢想」兩字，已成了遙不可及的奢侈品？

是大環境虧欠我們，還是不知不覺間，你我也在單一價值中畫地自限？

走出刻板印象思考、跳脫舒適圈，坦誠面對自己。

或許，無國界的夢想，其實離我們並不遙遠。



第一學府 vs.國際名校，該如何抉擇？

錄取台大卻選擇「重讀高中」——北一女數理資優生：我要走出自己的路

撰文．陳孝彥 / Lead For Taiwan

隨著社會氛圍的改變，休學一年來探索人生（意即 Gap Year）逐漸成為許多學生的人生選項之一。但是，北一女數資班的郭羽婕考上台大以後，選擇的不是 Gap Year，而是出國重讀高中兩年。她的選擇背後有何考量？以下透過和羽婕的訪談，將以 3 個核心架構和讀者分享這個決定背後的心路歷程。

標準答案

郭羽婕來自新北市小康家庭，就讀永和國中時發現自己對數字很敏感，努力讀書考上北一女並順利進入數理資優班。在北一女的數資班，她第一次享受到豐富的教育資源——積極引導學生做報告專題的老師、彈性的學習課程和制度、多元的社團與課外活動。透過很多講座和學校連結的機會，羽婕的腦中有了很多傳統社會中沒有提供的想像，像是出國讀書、Gap Year、社會參與等。

羽婕喜歡表達自己的想法；她在吸收課本資訊時，心中總會浮現許多希望能被討論的問題。但是在考試制度前，她的問題與想法，卻只能被選擇題局限——想太多是不利於考試選擇答案的。換句話說，再多的

資源，也無法迴避學校標準化的考試制度。

「北一女的老師其實不太強調成績，是學生們給自己很大的壓力。」羽婕這麼說。即便她很難接受標準化的制度，但是在升學為導向的大環境下，她不得不低頭。於是，在北一女求學的大部分時間裡，羽婕都在尋找考試制度所要求的「標準答案」。

突破框架

生性好奇的她，在學校以外的時間，自然不會甘願受制度束縛。因此，她積極參與各式各樣的課外活動。升高二的暑假（2019 年），因為臉書演算法的推播，羽婕參加了 Lead For Taiwan 所舉辦的思辨論壇——一場透過互動式教學，引導學生進行思辨的培訓營。在思辨論壇中，她開始反思教育的本質，並了解到學習沒有單一的解答。更重要的是，她在這場活動中認識了世界聯合學院（United World College；簡稱 UWC），並且體驗到其教育理念與方式。

「透過 Lead For Taiwan，我看到教育的另一種可能性。更刺激的是，竟然有一所學校（UWC）就是以這種可能性出發，讓學生能夠不斷思辨、討論並且找答案，」她說。

滿懷期待，羽婕在高二（2019 年秋天）準備申請 UWC。然而，她的父母對於女兒突如其來的想法感到不安，他們不希望女兒選擇不能回頭的路；他們要



圖／hain.tarmann@Shutterstock

北一女老師不太強調成績，是學生給自己很大的壓力。

求羽婕至少要先考取台灣的大學，有了備案後再去想 UWC。於是，羽婕放棄了直接申請 UWC 的念頭，繼續以國內升學為學業上的目標。

隨著開始準備學測（2020 年秋天），羽婕越來越覺得不甘被體制限制；她渴望能追求自己的目標。因此，高三的她和父母進行了一連串的溝通：解析 UWC 教育的特點、分析 UWC 畢業後所有的出路、同意先考台灣的大學保底……終於，父母同意她一邊準備學測，一邊申請 UWC。

其實，在她申請的時候，並不知道自己會不會被錄取，更不曉得被錄取後會不會有足夠的獎助學金能順利出國。然而，羽婕的直覺告訴她「不申請我會後悔」。最後，她頂著學測壓力，仍然硬著頭皮完成了 UWC 繁雜的申請過程（線上申請書、線下筆試、團體面試、個人面試等）。

今年 5 月，羽婕透過個人申請的管道上了台大，同時也收到了由加拿大前總理所創辦的 UWC 加拿大分校的錄取信，其中包含價值超過新台幣 130 萬元的獎助學金，這樣的結果是羽婕從前想要，卻不敢奢望的。

Lead For Taiwan

有感於臺灣體制內教育缺乏「培養青年世代的思辨與論述能力」而創立。LFT 致力於提供臺灣青年軟實力培訓課程—藉由舉辦思辨相關活動、高中微課程、講師培訓、每月免費主題講座等，期許厚植臺灣學生溝通、領導、論述及獨立思考之能力。同時，我們與來自世界頂尖學府劍橋、牛津等學生共同設計課程，期望能培養臺灣學子的宏觀視野與在地關懷。實踐「全球思考，在地行動」的信念，成為想看見的改變，為臺灣社會注入新世代的能量。

FB粉絲專頁：Lead For Taiwan 領導臺灣

官網：https://www.leadfortaiwan.org/


圖／jfin98@Shutterstock

學子多年苦讀，常常都為擠進最高學府的窄門。

一邊是台灣第一學府，另一邊是夢寐以求的國際高中，兩者間的抉擇，可謂甜蜜的負擔。

「我不想按照前人所謂成功的道路走，安穩的人生不是我的夢想。」

實現自我

為了達成家人的期望，羽婕遵循了社會定義的成功之路——考上好學校。不過在過程中，她意識到自己被體制所束縛。換言之，3 年的標準化教育，是對她探索人生的局限。

因為繁重的課業，她一直沒有機會嘗試不同的活動、沒有機會到全台各地走走、沒有機會好好學第二外語。在高中的 3 年，她向體制教育低頭。現在，她不想因為學業而局限自己 18 歲的青春；她渴望體驗人生。

自從參與過 Lead For Taiwan 的課程後，羽婕認知到，「自己也希望能夠對他人產生正面影響力」；而在達到這個目標以前，她需要更全面地認識這個世界、累積更多元的經驗，並充實自我。

去 UWC 重讀兩年高中，可以讓她橫跨國界，和來自世界各地的學生互相學習。她期望能透過和不同種族、文化、社經背景的學生相處「化解因陌生帶來的恐懼與歧見，見識更多的生命型態，並且對自己、對世界都有更深一層認識。」

事實上，有 55 位網路上的陌生人用金錢支持羽婕追夢。為了募集足夠的學費和生活費，羽婕在嘖嘖平台發起了群眾募資，在不到兩個月的時間募到了新台幣 35 萬元。這個計畫不只幫助羽婕圓夢，同時也幫助她反思過去 3 年的人生做了些什麼。

不同於數理資優班的訓練，羽婕更希望成為一個有溫度的人。未來，羽婕期許自己能夠成為一名旅行記者，實際走遍世界各地，用文字激起人們對世界的關懷、對彼此的認同以及對環境的重視。

她說：「我要走出自己的道路，憑著自己的價值去判斷事情對錯；我要挑戰自己的潛能，去盡自己所能做出改變，最後回饋社會。」■

打擊假新聞，拉近大眾與科學的距離——德國博士級網紅阮津玫

文．趙崇任／德意志人文觀察

網路平台如 YouTube 的崛起不僅改變了人們的收視習慣，也在資訊傳播上扮演了越來越重要的角色。然而，平台本身是中性的，能用以消遣娛樂，也能用以傳播知識。儘管兩者不相衝突，但要結合並不容易。既然台灣有「理科太太」的例子，以理性著稱的德國當然也不會缺席，阮津玫（Mai Thi Nguyen-Kim）就是一例，其經營的 YouTube 頻道「maiLab」有超過 100 萬的訂閱人數，是當今最知名的德國「網紅」之一。

從經歷來看，德國的阮津玫相較於台灣的理科太太，絕對有過之而無不及，甚至說是「升級版」也不為過。現年 33 歲的她同樣具有理科背景，是德國波茨坦大學的化學博士，著重於研究智能材料於生物醫學之應用，並曾於亞琛工業大學、哈佛大學與麻省理工學院進行過訪問研究。她於 2016 年創立了 YouTube 頻道「schönschlau」，並於 2018 年更名為「maiLab」後營運至今。

儘管頻道內容以自然科學為主要題材，例如「飲酒



阮津玫（Mai Thi Nguyen-Kim）是當今最知名的德國「網紅」之一。

圖／Media Convention Berlin@Flickr CC BY-ND 2.0

有益健康？」與「吃素能救地球？」，阮津玫也會從科學理性的角度探討「過勞」、「假新聞」、「暴力電玩」與「器官捐贈」一類的社會議題。她的作風幽默，試圖藉此傳遞以科學為基礎的知識，但這並不容易。因為無論人文科學或自然科學，都是極為複雜的高度專業。如何能讓一般民眾清楚地理解，便是首要面對的難題。

扮演科學家與大眾間的橋梁

在科學與大眾之間扮演協調者，最重要的是檢驗知識的正確性，不是隨便引述某位專家學者的說法就能夠交差了事。原因在於，社會上存在了許多的「偽專家」，而一般民眾往往難以辨識。如同德國科學媒體中心主任史托羅茲（Volker Stollorz）針對當前疫情所說的，許多人會打著專家學者的名號接受媒體訪問，但他們若不是對於病毒或甚至武漢肺炎病毒一竅不通，就是已經與最新的研究脫節了（從其曾發表過的研究論文便能得知）。這些「專家」在媒體上滔滔不絕，無非是想成為鎂光燈的焦點，藉以獲得知名度。因此他們的意見只是主觀見解，充其量就是時事評論，幾乎沒有參考價值可言（更遑論藝人與名嘴的說法）。

另外重要的一點，是明白科學家與一般民眾關心的層面不同。科學家在乎的是「為什麼？」，而民眾對於複雜的研究並不感興趣，只想知道「所以呢？」。阮津玫舉例，德國病毒學家德羅斯滕（Christian Drosten）便做了良好的示範，使許多民眾在疫情期間對他讚不絕口。尤其他只對自己的專業領域發言，並沒有將醫學視為一個整體而大放厥詞，因此提升了民眾對於他的信任。例如一次在北德廣播電台（NDR）的系列節目訪談中，德羅斯滕便說了：「我是病毒學家，研發疫苗並不在我的專業領域，這方面有比我更了解的人。」

然而，也有人認為，那本來就是他的工作，並不值得特別稱讚。阮津玫對此明確地表示：「科學家的工作是做研究，職責並不包含向大眾說明。」尤其當這些科學家沒有公職在身時，人們該對他們的社會貢獻給予肯定，而不是視之為理所當然。

只是，並非所有的科學家都願意或善於與大眾溝通，因此便需要阮津玫這樣的人擔任媒介。這個角色必須同時具備科學判斷的能力，與和民眾進行有效溝通的能力，而阮津玫於 2018 年獲頒年度科學記者獎，無庸置疑符合了這項條件。

對新冠疫情的看法

有鑒於 2020 年全球的武漢肺炎疫情，阮津玫不時也會以科學家的身分接受嚴肅媒體的訪談。2020 年 4 月，她更首次針對疫情錄製了影片（Corona geht gerade erst los），而這部影片至今已累積了超過



趙崇任／德意志人文觀察

德國特里爾大學德語文學博士生、輔仁大學德語文學碩士，學術研究之餘從事攝影、翻譯與寫作。
個人網站：andrechao.wordpress.com。



圖／Jaz Online@Shutterstock

新冠疫情席捲全球，德國也深陷其中。

600 萬的觀看人次。她在裡頭將防疫分為兩個階段，第一是在能夠回溯感染源的情況下，將疫情的火苗撲滅（台灣屬於此情形）；若無法即時撲滅火苗，疫情便會蔓延開來，因此必須採取如封城等更嚴格的措施（多數國家屬於此情形）。

阮津玫認為，許多國家之所以無法有效地控制疫情，是因為在初期沒有以嚴肅的態度面對，而錯失了撲滅火苗的時機。至於疫情什麼時候會結束，她則表示沒人能說得準，但認為在沒有疫苗的情況下，一個國家若有 60% 至 70% 的人獲得抗體（即染疫後康復，而這與德國總理梅克爾定義「抗疫成功」的指標相似），便能使疫情的擴散獲得趨緩或得到控制。然而她強調，這是純粹就理論而言，實務上則幾乎不可能，因為醫療系統根本難以負荷。除此之外，若將時程拉這麼長，經濟也會崩潰。最後她的結論是，唯有疫苗能真正地控制疫情，而在那之前，只能盡可能地做好損害管理。

致力知識傳播受肯定

有鑒於阮津玫對科學知識傳播的投入，德國總統史坦麥爾（Frank-Walter Steinmeier）於 2020 年 10 月頒給她了「聯邦十字勳章」（Bundesverdienstkreuz），而這無疑是對她專業貢獻的最大肯定。共 15 位獲獎者中，還包含了先前提及因武漢肺炎疫情而知名度大增，並備受肯定的病毒學家德羅斯滕。德國總統史坦麥爾對於兩人的評價是這樣的：「他們的努力不僅強化了民眾對於科學的信任，也肯定了以科學為基礎的政治判斷，使民眾不被假新聞與陰謀論蒙蔽雙眼。」

顯然在資訊爆炸與假新聞充斥的今天，各國都需要有阮津玫這樣的人，協助縮短科學與大眾之間的距離。她 2019 年以化學專業出發，出版了《手機、咖啡、情緒的化學效應——一日 24 小時的化學常識》（Komisch, alles chemisch ！）一書，不僅在德國大受好評，還迅速登上了暢銷書排行榜。這本書已被翻譯成繁體中文出版，有興趣的人不妨一讀。■



圖／曹文羿 提供

剛手術完，等待從麻醉中恢復的穿山甲。

「差一點，牠們就成為藥材或盤中飧」越南穿山甲保育園區：救援現場的一場生命課

文．曹文羿／偷妮亂入中

在越南的交換課程結束後，獨自從河內市區搭著麵包車，到了一小時車程遠的菊芳國家公園（Cuc Phuong National Park），攔了台當地摩托車再轉搭約 20 分鐘，才真正抵達我這次做野生動物志工的組織。

差一點，牠們就成為藥材或盤中飧

出發前對穿山甲是絕對的陌生，只約略知道過去 10 年那高得嚇人的盜獵數目：100 萬——此次的志工，讓我得以看見那百萬數字下的臉孔，而在這堂生命課裡，短暫的相遇與連結也開啟了我的保育之路。

將近凌晨 2 點，我與英國籍的志工打著冷顫，在辦公室等待即將抵達的新一批救援。看到透著森林霧氣的車頭燈，我們著急又興奮地跳了起來，趕緊到外面準備幫忙。黑夜裡看不清楚我們的長相，工作人員戒備地大聲問我們是誰，因為即使是在國家公園保護區裡，剪破柵欄、偷闖入救援中心盜取穿山甲的事件仍層出不窮。

我們 4 人以接力方式，將車裡一個個厚重的木箱搬出來，算一算大約有近 12 箱，或許是腎上腺素的關



曹文羿／偷妮亂入中

大學就讀致理科大應用英語系，在一趟越南交換學生後，亂入政大國際傳播碩士（IMICS），致力尋找野生動物保育與傳播領域兩者間的有趣祕密配方。

我想世界並不單指在國家間，更存在於土地上的每個人事物，追隨動物的腳步—— 4 個國家 7 個物種，走進各個場域，邊玩耍邊思考，用不同的眼睛認識世界——從亞洲開始。

「當眾星火看見彼此，每一朵火焰便更為明亮，因為它們看見對方，並期待互相輝映。」——漢娜．鄂蘭

保育看似小眾議題，卻非常豐富有趣，若有任何想法、意見、好奇的，歡迎透過「作者通信」一同討論激盪出不一樣的火花。

係，過程裡一直都很亢奮，直到我們打開木箱要將穿山甲們暫時安置在隔離區，一陣哀傷的情緒襲來。

每箱裡有 1 到 2 隻，有的虛弱地捲曲起來，有的好奇探頭探腦嗅聞著我們，更有緊抱著媽媽尾巴的寶寶穿山甲，很難想像差一步，牠們就會成了藥材或盤中飧。還記得，手裡抓著捲曲起來的穿山甲腰部，在我手上開始掙扎扭動，力氣大得我快抓不住，利爪也將我的衣角扯破，並釋放出一股難聞的臭味。終於在大夥們協力合作下，這批救援工作告一段落，但同時也象徵著漫漫的醫治復原之路才正要開始……。

手術現場，目睹捕獸夾留下的駭人傷口

穿山甲是夜行性動物，習性相當隱密難找，盜獵者究竟用何種方式大量捕獲，也是園區研究人員依然在持續探究的；可以確定的是，獸夾與套索是目前最普遍的盜獵方式，看許多穿山甲的腳傷便可明白。

隔日一早，獸醫 Hai 前來檢查每隻個體狀況。由於人手不夠，Hai 讓我進到獸醫室裡協助，幫麻醉後的穿山甲戴上氧氣罩。穿山甲肥肥的小手有著一道深可見骨的傷，眼前的景象太過震驚，怕血的我好幾度撇過頭不敢看，腦裡出現不同聲音告訴我：「眼前就是事實，並不會因為你撇過頭就不存在。」

在寫下這篇文章的此時，想起我很喜歡的作家蔡慶樺曾說：「我們必須忍痛直視，去見證與記憶，那些被不法、不正義對待的受害者或受難者，透過書寫去關懷、去記憶這些人。」或許這樣的精神不只適用於人類，更適用於地球上的所有生物，尤其是許多物種正遭受瀕臨滅絕威脅的現在。

我忍著淚看著，看那空掉的傷口與小骨頭，看獸醫額頭上的汗珠，看他仔細從內一層層縫合，將近兩個多小時的手術由纏上繃帶收尾。我們在暖爐旁觀察穿山甲麻醉後的恢復狀況，此時才真能好好看看眼前這奇特生物，胖胖嫩嫩的手手、小而有力的爪子、覆蓋全身的鱗片，還有細長的秀氣小臉，真的好可愛喔！

「實在很心疼你這小家伙要承受不必要的痛苦，但也幸好你到這了，有人幫助你，之後還有機會再回到森林裡去。」偷偷戳著小手，心裡想著。當然這只是那天，或那幾天的其中一個故事而已，門外的木箱已經放著下一隻準備手術的穿山甲。

然而，並不是每隻都如此幸運，有時會看到獸醫失落的背影，手裡拎著死掉的穿山甲，每一隻都是他那麼用心醫治照料的呀！有一天下午我們一群志工坐在辦公室外休息，忽然聞到一股濃烈刺鼻的味道，工作人員說園區後面正在焚燒死亡的穿山甲。

見證死亡，心痛中不放棄希望

看著天空冒著的黑煙，全部人都靜默，官員離開後，我們才慢慢走到後方。眼前一個用紅磚堆起的小坑，還有些許餘煙，仔細看才能在灰燼裡看到燃燒不完全的小骨頭，我就這樣盯著，或許是作為我對許多逝世的小生命，僅能予以哀弔的方式。

在保育的場域裡不全然都是如此悲傷的事，我在那短短的日子裡，也看到獸醫如何全天細心照料、人工哺育寶寶穿山甲，最後成功養大這樣暖心的故事。很多時候在面臨關於生態保育的議題，都會帶著心痛與些許的無力感，但我仍選擇保持希望，仍想再試試可以做些什麼，仍想再努力些，因為生命真的很美好，尤其是當牠就在你面前時。或許，讓我們用自己的方式，不讓那些犧牲的生命白白浪費，就像願意閱讀到這裡的你，見證，就是你選擇參與最好的方式。■

異。文化的反思

「中國人都很狼性」？「德國人都很冷漠」？「美國最自由民主」？
異國文化的全貌，絕非如此刻板單一，每個人終其一生，更無法窮盡。
但，帶著對家鄉台灣的關懷，走遍世界，
無論「月是故鄉圓」或「恨鐵不成鋼」，旅人們從異鄉回望台灣，
有說不盡的千言萬語。



圖／cittadinodelmondo@Shutterstock

日本在經濟泡沫化後，色情產業經營越趨困難，近年又逢COVID-19，前景雪上加霜。

從《AV帝王》到疫亂下的真實：日本色情業受歧視，淪「紓困邊緣人」

採訪、撰文．宋思彤／換日線校園大使

Netflix影集《AV 帝王》（原名：全裸監督）第 2 季 2021 年 6 月上架，辛辣的題材、寫實的鏡頭，一再挑戰日劇的尺度跟底線。上線短短一週，就衝上了「台灣單日排行榜」冠軍，由此可見觀眾一窺日本色情產業內幕的好奇心。

《AV 帝王》改編自本橋信宏的同名傳記著作，描述成人片導演村西透，在 1980 年代的日本殺出一條血路，從書籍、錄音帶、影像，一路在色情產業開疆闢土的傳奇故事。

不過，從劇集再看到現實，日本在經濟泡沫化後，色情業的經營越來越困難，儼然成為了「夕陽產業」。尤其這兩年 COVID-19 的衝擊之下，日本色情業又該怎麼生存？

「疫情海嘯」衝擊日本成人業

6 月 20 日，日本政府決定解除東京都等 9 地的「緊急事態宣言」。不過，這一年半日本的疫情起起伏伏，風俗業、AV 界、成人產業，都發生了驚濤駭浪的變化。

「肺炎帶來的影響，其實是空前絕後的。」對日本色情產業瞭若指掌的一劍浣春秋認為，疫情所帶來的

衝擊，使得成人片的營收減少、銷量下滑，嚴重程度甚至遠遠超越 2016 年的「AV 強要事件」效應——當時，AV 女優香西咲揭露業界以模糊不明的合約，欺騙女性下海拍攝色情片，此事件後，業界共同設立「AV 人權倫理機構」，希望能改善行業現狀。

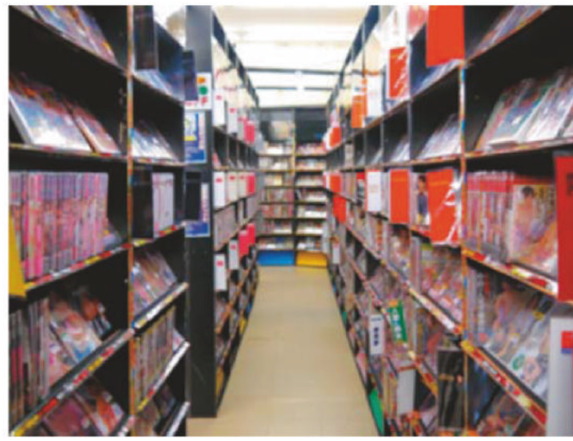
至於容易發生「濃厚接觸」的風俗店，除了客人不敢來以外，在日本更有所謂的「自肅警察」，會針對疫情期間有可能造成破口的行為大肆指責。一劍浣春秋提到：「某種情況來說，他們（風俗店）是被針對的。」生意也因此一落千丈。

成人片銷售量下滑、風俗店來客減少，整個產業的營收受到很大的衝擊。不過，日本人對於防疫逐漸懈怠，從 AV 界的拍攝狀況也可略知一二。

AV 銷量下滑，入行人數不減反增？

這兩年間，日本發布了至少 3 次的「緊急事態宣言」，但成人片的產量卻沒有受到太大影響。「照理來講，在自肅的時候是不能拍成人片的」，一劍浣春秋透露，日本在 2020 年 4 月發布第一次的緊急事態，片商曾經停止全部拍攝行程，結果造成後續的發片行程大亂。從此以後，片商火力全開，完全跳脫「自肅」應有的框架，再也沒有暫停的聲浪出現，「但其實他們都偷偷拍。」

既然都火力全開了，為什麼成人產業卻沒有逆勢興



圖／Chatnarong Rakchart@Shutterstock

日本成人片業者長期與當地物販店結合，透過舉辦實體活動，拉抬 DVD 銷量。

盛呢？

首先，日本成人片的銷售型態與台灣截然不同。台灣多數觀眾是以「網路串流」的方式觀看影片，一劍浣春秋指出：「日本在這方面發展得非常慢，去他們的電器行，還會有一個區域是賣藍光機的。」許多日本人還是習慣用 DVD 觀看成人片，這也讓成人片產業埋下了衰退的種子。

接著，日本成人片業者長期與當地物販店結合，透過舉辦實體活動，拉抬 DVD 的銷量。最常見的就是舉辦女優見面會，只要現場購買她們的作品，就能得到相對應的獎勵，包括獲得入場券，或者握手、合照的機會。在台灣舉辦多年的台北成人博覽會，也是以「與女優第一線接觸」為號召，每年帶動破億元商機。

如今，疫情導致各式見面會、博覽會停擺，少了吸引大家購買 DVD 的動機，銷售量自然就大幅下滑。不過有趣的是，即使銷售量下滑，還是有一窩蜂的「新

Crossing Campus

Crossing Campus 前身為「校園天下」，延續「為校園而生」的理念，期待透過全新策展與規劃，把世界帶入校園、讓校園走進世界。本專欄收錄【校園議題】讀者投書；也集結【換日線校園大使】的精彩作品，將學生族群的新鮮觀點直送到讀者眼前。



圖／Change TV Production@Shutterstock

餐廳、商店因疫情關閉，打工族走投無路下，最後只能投身成人產業。

人」搶著要擠進 AV 界的窄門。

最大的原因，當然還是因為疫情。一劍浣春秋提到，部分打工族因為娛樂場所關閉、餐廳人力減少而失業，之後也一直找不到工作；接著，又面臨到房租、電話費、國民年金繳不出來的窘境，走投無路的狀況下，最後只能投入成人產業。

供過於求，女優職業生涯變短？

看片的選擇變多，感覺還不錯？但緊接著，又面臨到下一個問題。

成人片因疫情銷量不佳，投入拍片的演員又供過於求，導致每個人在產業的平均壽命縮短。只要幾支作品的銷售數字不亮眼，就會被認定沒觀眾緣，「反正後面還有人，你就回去吧」，職業生涯也被迫告終。

「人太多，其實業界的環境也不好。」AV 女優堀內未果子曾在推特發文抱怨，疫情造成工作量變少，即使接到片約了，預算也跟著縮減，「沒有化妝師，必須自帶妝髮」、「便當縮水成 300 日圓等級的」（約新台幣 76 元）。職業壽命變短、片酬又減少，想要在成人產業生存下去，更是難上加難。

傳統觀念影響，成人業想獲紓困難

既然成人業者是疫情下的受害者，那日本政府又是如何提供紓困？

近期台灣啟動「紓困 4.0」計畫，也針對不同產業提供協助。2020 年 4 月，日本政府也因應疫情，推出了 108 兆日圓的紓困方案，並開放性工作者申請。看似是一塊大餅，但實際上看得到，卻吃不到。

性工作者 Mika 在接受 CNN 專訪時提到，申請紓困需要檢附薪資減損的證明，但是這一行都是「檯面下的交易」，依工作狀況領現，每天的工資也不同，根本提不出證明。「我不知道到底該怎麼辦？」Mika 甚至悲觀地認為，日本政府根本沒有打算幫助他們。

成人產業紓困不易，最主要是來自於社會壓力。一



圖／Terence Toh Chin Eng@Shutterstock

民眾反彈、政府保守，成人產業就成為了日本社會中的「紓困邊緣人」。

劍涜春秋解釋，即使成人片跟成人產業在一定限度內並不違法，但也不太可能得到政府的支持，尤其性工作者列入紓困範圍後，部分保守派人士相當不滿，認為「政府怎麼能拿人民的納稅錢支持性產業？」

國際壓力也是一大原因。日本近年為了籌辦東奧，積極塑造正面形象，除了更積極查禁非法色情外，在日本法律允許範圍內的成人業、風俗業也因為在意其他國家的看法，暫時被日本政府「冷處理」。民眾反彈、政府保守，再加上奧運將屆，成人產業就成為了日本社會中的「紓困邊緣人」。

AV 產業何時能重返榮耀？

1980 年代是日本成人產業的全盛時期，《AV 帝王》中敘述的主角村西透，更是代表人物之一。他利用大膽的題材跟拍攝手法成為 AV 界的先驅，更締造許多無人能敵的傳奇事蹟。

如今因為疫情、奧運、社會觀感多方面的夾擊，成人產業進入景氣寒冬，銷量及收入下滑等打擊，更讓他們跌入谷底。日本 AV 女優令和玲（令和れい）更在推特發文告訴粉絲，自己已經連續兩個月零收入，並公開呼籲想從事 AV 行業的女性，「不要因為被星探挖掘，就誤以為當 AV 女優能賺錢。」

到底什麼時候，日本成人產業才能從谷底爬起，甚至重現《AV 帝王》中的全盛光景？

一劍涜春秋認為，最快也要等到奧運舉辦完、疫情結束才有機會。但他也特別提到，依照日本人「墨守成規」的民族性，即使上述的情況解除了，成人產業或許會再低迷一段時間，「除非有找到幾個特別好的女優出來，或許才有復甦、往上爬的可能。」

長久以來，色情行業與傳統觀念間的矛盾，在日本社會中不斷累積，這次的疫情，也炸出了多數民眾始終不願談及的敏感議題。如何讓成人產業與保守派對話，找出平衡點，甚至讓 AV 產業重返榮耀，都還有很長的一段路要走。■


圖／Delmiro Junior@Shutterstock
Anitta 是巴西當代最出名的女歌手，近年來走出巴西，站上國際舞台。

來自里約的女孩（Girl From Rio）：走紅國際的巴西歌手 Anitta 讓世界看見「窮人的里約」

文・約克 YORK ／南得美麗

Anitta，巴西當代最出名的女歌手，近年來走出巴西、走向國際。這幾年接續出了西班牙語、英語、義大利語歌曲，合作歌手包含 Maluma、Cardi B、Snoop Dogg 等大咖，試圖攻占美國與拉丁裔市場，站上國際舞台。

為了讓還不認識 Anitta 的人更快認識她在巴西樂壇及社會上的地位，我常將她比喻成「巴西版的蔡依林」。

就我看來，她們同樣有著偏矮小的身形，卻懷抱比任何人都高的志氣；她們同樣善用自己的名氣，透過音樂創作、訪問和其他活動形式，關注不同議題並勇於發聲。

乍看 Anitta 的音樂錄影帶，可能會認為她只是穿著很火辣、甚至很暴露的流行樂歌手，但其實許多這些讓人眼睛大吃冰淇淋的服裝皆有其意義。

當她透過一首又一首新歌，越走出巴西、越走向國際，她也越坦然地帶著「貧民窟」的身分及「放克音樂」（Funk）的風格與她同行。

來自里約的女孩

最新英葡語單曲〈Girl From Rio〉（來自里約的女孩）於 4 月 30 日連同音樂錄影帶一起在 YouTube 平台發表。在此之前，行銷布局長達整整 1 個月。

3 月底開始，她的 Instagram 帳號開始發表一系列黑白照片影片，以全英文介紹里約文化、歷史上的種種，包括不同面貌的里約女孩，如知名演藝人員、人權鬥士等；巴西流行音樂簡史，如森巴舞學校、鮮為人知的鄉鎮慶典、音樂家 Tom Jobim……等；還有知名貧民窟電影《無法無天》（City of God）。這些發文內容精簡到位，藉由她的名氣，一口氣向全世界推廣了極為豐富的巴西文化內容。

4 月中旬，她開始介紹自己此次的專輯概念，舉辦了一次投票：「你覺得哪個才更能代表所謂的『里約女孩』？」兩張照片，正是音樂錄影帶裡秀出的兩種場景、兩種形象。

受人愛慕的輝煌里約

此首單曲的前奏跟副歌取自巴西最有名的歌曲〈Garota de Ipanema〉（伊帕內瑪的女孩），巴西音樂史上的兩大巨頭 Tom Jobim 和 Vinicius de Moraes 在 1962 年攜手創作此首享譽全球的 Bossa Nova 歌曲。

1960 年代是 Bossa Nova 最輝煌的年代，也同時可以說是里約最富麗堂皇的年代。（推薦有興趣的讀者可以透過 Netflix 影集《美妙巴薩諾瓦》（Coisa Mais Linda），一窺該年代的社會風貌。）

Anitta 此次音樂錄影帶的開頭便呈現了那個黃金年代——淑女的時髦穿著、拉風的古董座車、輕盈的曼妙舞步。Bossa Nova 音樂裡時常描繪的這種清新、夢幻、美好的形象，是許多人嚮往的里約印象。



圖／What Diana Did@Shutterstock

里約市北區一望無際的平原式貧民窟，是 Anitta 出生的地方。

但撕開背景簾幕，她隨即唱出了：“Let me tell you about a different Rio......”（讓我告訴你一個不一樣的里約……）

飽受汙名化的另一個里約

場景一轉，她從公車上走下來，與親朋好友扛著食物啤酒，來到一個看似是海灘又不像海灘的休閒地點。有人在烤肉、有人在曬太陽、有人在健身，鏡頭不斷聚焦多位女性的臀部，她們抹防曬油、貼黑色膠帶、打情罵俏、扭腰擺臀……在這個場景的種種，毫不遮掩地呈現巴西的勞動階級，也就是所謂「貧民窟」階級的日常。

接下來，我會以幾個小標來介紹這些元素。

● Favelado、Favelada：貧民窟居民、貧民窟的

“Favela”這個字源自一種山坡上的野花，生命力強、難以剷除。在巴西，這個字被用來指稱貧民窟。近年來有不少爭論認為此字眼帶有貶義，在官方或學術論壇上時常改以 Comunidade（社區）這個字作為代稱。

而住在貧民窟的人、「看起來像」住在貧民窟的人，則被稱為 Favelado（男）、Favelada（女）。當人們用起這個字時，多帶有輕蔑與歧視，認為被指稱者沒錢、沒教養、沒文化，更甚者，是可疑的危險人物，須被防範。



圖／dmitry_islentev@Shutterstock

兩肩各扛啤酒，手拿一大包餅乾，在里約海灘上有無數的流動小販走來走去叫賣。

● Piscinão de Ramos：窮人的「類」海灘

音樂錄影帶裡出現的類海灘場景，其實是里約北區的一個大戲水池。說得直接點，那是窮人才去的地方。

里約市住宅區主要分為 3 區：北區、南區、西區。

南區（Zona Sul）是大家最常看到的那個里約：漂亮的長海灘、基督像、糖麵包山，喝咖啡、吃到飽烤肉餐廳，可以見到人們乘車悠遊、逛百貨公司等景象。

西區（Zona Oeste）則是後期開發的中產階級住宅區，時常被形容像是邁阿密，有數家巨型購物中心，管理、監控森嚴的社區式大廈或別墅，到哪都需要開車行動。

而北區（Zona Norte），則是一個毫無規畫的地方，放眼望去全是無邊無際的紅磚房，擠著公車前往市區或南區上班的居民；街道旁人潮洶湧，時不時還有舉著長槍待命的軍警坐鎮。

北區，是一望無際的平原式貧民窟，也是 Anitta 出生的地方。

他們的海岸受到汙染，不如南區、西區的海灘適合下水，政府便在北區海岸邊規畫了這個大戲水池，一樣有沙，假裝很美好。

● Farofeiro：自帶家當吃吃喝喝的人

Farofeiro 衍生自巴西家常菜配料 Farofa。這是一種樹薯粉，通常與洋蔥、培根、大蕉、雞蛋拌炒，每家有不一樣的口味，炒好的 Farofa 是基本餐食重要的一環，可以與豆子飯相混，增加口感與香氣。

烤肉時也是必備，烤好的肉片肉串不是塗抹烤肉醬，而保持原汁原味，習慣沾上 Farofa 一併食用。

巴西的公眾海灘上充斥了各式各樣的流動小販，叫賣內容包含啤酒調酒、Mate 冰茶、巴西經典鹹點、阿拉伯小點、水煮玉米、漢堡、便當等。

中高階級到海灘玩樂時頂多自帶摺椅與陽傘，如餓了、渴了就跟小販們買點東西，或是離開海灘到附近餐廳用餐，還有些人家就在海灘步行距離內，輕輕鬆鬆就可以回家。



圖／Cesar Lima@Shutterstock

巴西家常菜配料 Farofa 是一種樹薯粉，烤好的肉串也習慣沾上它一併食用。

但來自北區的居民就不同了，他們如果要到海灘邊享受，時常是長途跋涉，一去就是待一整天。礙於有限的經濟能力，最好自己準備飲料跟便當，能省就省。

像是 MV 裡描繪的那般，扛著冰桶跟烤肉架上下公車是他們假日享受海灘的方式。而在中高階級眼中，當在海灘上看到有家庭自帶這麼多東西，便會以「Farofeiro」來暗指這些不同階級的人。

突然出現了一個哥哥？

這首歌除了直白呈現貧民窟居民的日常以外，還有幾句歌詞也寫出了巴西社會的另一個特殊現象：“Just found out I have another brother. Same daddy but a different mother.”（剛剛發現我還有另一個哥哥，同個爸爸，但是是不一樣的媽媽。）

為什麼 Anitta 會「突然」發現她還有個哥哥？

報導指出，這位現年 31 歲的哥哥於 2019 年找上門來認親，連爸爸這麼多年來，都不知道自己還有這個兒子。

這位哥哥來自爸爸年輕的一段情，雙方感情在女方知道懷孕前就已結束並斷了聯繫，直到 Anitta 走紅後，全家人都成為鎂光燈焦點，哥哥的母親才認出了當年曾有一段情的男人原來是 Anitta 的爸爸。

經過 DNA 檢驗確認親子關係後，Anitta 向外界表示自己很開心能再多一位家人，並大肆慶祝了一番。

這樣的故事在巴西，不是特殊案例，反而可以說是常態。

儘管民風看似開放，但其法律仍能嗅出天主教的保守勢力，比如墮胎未合法化（法令規定，只有 3 種情況下可能允許合法墮胎：即強暴懷孕、胎兒無腦或危害母體健康）。因此，大多數女性無論年紀，只要不屬於以上情況，唯一的選擇就只有生下來，這除了造成許多小媽媽的現象，同時也是造成大量單親媽媽的原因之一。

沒有溝通好一起養育孩童的共識，許多戀人只因一

時激情，便一夕被逼成為要扛起責任的父母。女人捧著大肚子沒得躲避，但男人呢？我聽過有太多太多例子，他們想走，就一走了之了。

貧民窟與放克音樂

一樣都叫做「放克音樂」，但巴西的放克跟美國從靈魂、爵士與藍調衍生出來的放克音樂非常不同。巴西的放克樂生於貧民窟，重節奏，與嘻哈、饒舌跟舞曲比較類似；簡單比喻起來，就像是台灣人說的「8+9的音樂」。

歌詞不乏是屁股、毒品、槍械等被認為「不入流」的內容。在巴西，有些年輕人很愛，也有些人極力唾棄，認為這樣的內容只會教壞下一代，毫無價值可言。除了音樂與歌詞以外，放克樂更是派對舞曲，跳起來時必須身著迷你短褲與短上衣，臀部在男人面前撅啊撅，舞蹈動作充滿性暗示。

在此推薦 Anitta 的另一首放克歌曲〈Vai Malandra〉，作為認識巴西放克的參考。

影片一開頭，鏡頭特寫她的臀下圍，清楚拍出肥胖紋，在當時也引起不少爭議。她這麼做其實別有用意，就是要讓大家知道這是巴西女人都有的紋路，沒什麼好羞恥、好修片的。

Anitta 在走向國際時，創作的不再只有主流流行樂，而是一次又一次藉機加入放克樂跟貧民窟文化的元素，宣揚大家不熟悉的另一款巴西。

在受邀至哈佛大學的演講上，她被問到該如何看待放克樂「下流的」歌詞內容？

我非常欽佩她一語點出重點：“ Para mudar o contexto da letra do funk, você tem que mudar a realidade da favela.”（如果想要改變放克樂的歌詞內容，必須要先改變貧民窟的生活現實。）

無論人們如何批判且歧視，放克樂就是存在著，貧民窟也是無法忽視的存在；而放克樂正是貧民窟文化的展現。

貧民窟居民有自己的生活現實，如〈Girl From Rio〉音樂錄影帶呈現的：穿衣風格（迷你褲短上衣、鮮豔奇異的泳裝）、審美觀（刻意黏膠帶的明顯曬痕、渾圓曲線與大臀）、生活方式（去大泳池烤肉喝酒）……。另外，還有警察與毒梟之間的暴力衝突、教育醫療各種社會資源的不足。

出生之後就看到並日日活在這樣的世界，要放克樂手們如何去創作出人們眼中「高尚的」、像 Bossa Nova 或 MPB 那樣充滿詩意的作品？

不管喜不喜歡 Anitta、喜不喜歡放克樂跟貧民窟的存在，藉由 Anitta 一首又一首熱門單曲與音樂錄影帶，都已經抵擋不住這個眾人都不想看到的里約，出現在國際舞台的大銀幕了。■



約克 YORK／南得美麗

Oi！我叫約克，現在二十歲多。自己走過一些路，擁抱過一些人，總是用心去生活。最得意的是曾經在南美洲旅居一陣子，與當地家庭同住，擁有一大票熱情無比的巴西親友團。
經營「約克在哪裡？Where is York?」臉書專頁，希望能把旅行的故事分享給更多人。想將生命活好，有很多夢想，時常被嘲笑但不害怕。相信只要勇敢，就能走得夠遠。
臉書專頁：約克在哪裡？Where is York?

換日線
CROSSING



換日線 HOSTEL 圓滿開幕！

換日線 Hostel 於 8/4 (三) 21:00 舉辦完成開幕儀式，
感謝讀者朋友們的熱情參與！

換日線 Hostel 服務設施

- 無時差雲端交誼大廳，與全球旅人在線交流
- 主題國家特色房間，與作者近距離接觸
- 獨家套裝行程，當地地陪分享該區域第一手資訊

換日線 Hostel 分館計畫同步籌備中，邀請您留下對於換日線 HOSTEL 的建議！



了解換日線 Hostel

提供建議，搶先登記入住



圖／Bene Images@Shutterstock

Kufiya 從歷史上，就在巴勒斯坦人生活中有著舉足輕重的地位。

「我的痛苦，你的時尚」？LV 推高價 Kufiya 為何惹惱巴勒斯坦人

編譯．戴含／換日線編輯部

異國元素經常是設計師創作服裝的發想來源，但在對該文化不夠了解的情況下進行複製或改編使用，常被認為是「文化剽竊」的行為。

而前陣子在知名網路評論部落客 Diet Prada 的一則貼文中，將 Louis Vuitton 推出的「monogram keffieh stole」藍白頭巾和傳統巴勒斯坦的黑白頭巾 Kufiya（也被翻作 Keffiyeh，是所有頭巾的統稱，更細分的話，在約旦、沙烏地常見的 Shemagh 帶有流蘇和紅白格紋頭巾，Ghutra 則是在海灣國家常見的全白色頭巾，布料也比其他的 Kufiya 更薄）做對比圖，同時指出：「當 LV 聲稱自己政治中立時，卻仍舊製造一條 705 美元（約新台幣 2 萬元）的 Kufiya 這個阿拉伯的傳統頭巾，這條已經被認為是巴勒斯坦民族主義標誌的頭巾。嗯……」

充滿玩味語氣的貼文釋出之後，便引起網路廣泛的討論；加上前陣子發生的以巴暴力衝突，很難不讓人將商品與巴勒斯坦的傳統服飾及其背後的意義聯想在一起，尤其 LV 設計師其後「不表明立場」的態度，都讓網友認為是惡意的文化挪用行為，品牌也在輿論聲討中下架商品。

商品的靈感來源據 LV 在官網所寫，是「來自經典的 Kufiya」且能夠創造出「舒適的氛圍」，當中所提到的經典 Kufiya 在過去的一個世紀中，也被認為是巴勒斯坦解放運動的象徵，用來當作抵抗殖民主義和以色列侵占的非官方旗幟。

不管是在今年 5 月抗議以色列搶拆謝赫賈拉（Sheikh Jarrah）房屋的示威民眾頭上，還是海外的聲援集會上，都能看見這款布滿黑白交織圖騰的頭巾，這也成為它和沙烏地、約旦常見的紅白款式，以及海灣國家所配戴的純白款式的區別。

然而當 LV 在聲明自己「政治中立」時，卻用充滿政治立場的頭飾為素材，「要嘛這是（LV）被動的政治評論方式，要嘛就是他們進行政治諷刺的災難性嘗試。」伊斯蘭研究學者 Khaled Beydoun 在接受《Insider》採訪時分析其中不恰當的文化挪用。

這不是 Kufiya 第一次被任意使用，Balenciaga、Fendi、Chanel、Cecilie Copenhagen 等國際精品大牌都曾受到相同的指控，關於把頭巾商業化的做法是否適當也成為討論的焦點。

Kufiya 的起源

針對 Kufiya 的起源，有著非常多樣的說法，因為這個詞本身的意思與伊拉克城市庫法（Kufa）有關，因此被認為源於幼發拉底河周邊，不過也有人認為名稱出自 7 世紀初阿拉伯人和波斯人在庫法附近戰鬥，作為認清敵我的頭飾。

不論真正的起源為何，Kufiya 從過去就在巴勒斯坦人生活中有著舉足輕重的地位，當地的農民及貝都因人會用它包住頭部、蓋住背面的脖子，以此來保護自己夏天不會曬傷、冬天可以保暖。上面象棋盤狀的格紋圖示被解釋為蜂窩或漁網，長橢圓形的部分則有



圖／Rostislav Glinsky@Shutterstock

Kufiya 在過去的一個世紀中，也被認為是巴勒斯坦解放運動的象徵。

橄欖葉、麥穗、合十的雙手和擦拭眉間汗水的意象。巴勒斯坦裔美國作家 Susan Abulhawa 向《Middle East Eyes》表示：「（圖騰）闡述了巴勒斯坦人的生命軌跡……表達了地點、血統、場所和歷史。」

上世紀不管是 30 年代對英國殖民的反抗，游擊隊用 Kufiya 來遮蔽臉部，避免遭到當局逮補，並在英國明令禁止大眾戴頭巾，反讓大家為了保護游擊隊自發都戴起 Kufiya 時；還是在 60 年代，因為被領導巴勒斯坦人進行民族運動的阿拉法特（Yasser Arafat）配戴，讓黑白 Kufiya 更廣為人知——這款頭巾背後所賦予的政治和社會意義，對巴勒斯坦人來說都非同一般，其中所隱含的抵抗運動更延續到今天。

“MIP” 廠商只剩一家

因此看見 Kufiya 被隨意詮釋為一件很酷、必買的街頭穿搭單品時，巴勒斯坦的時尚設計師 Nasser-Khoury 感到被冒犯，他告訴《衛報》：「這不是隨機設計的，當中有文化背景，有權利不平衡……當有人在 1948 年變成難民，至今仍滯留在黎巴嫩，你卻用這承載著痛苦的頭飾來提升個人品味，是非常無禮的。」



圖／John Gomez@Shutterstock

今年 5 月抗議以色列搶拆謝赫賈拉房屋的海外聲援集會上，也能看見 Kufiya。



圖／Oleg Znamenskiy@Shutterstock

異國元素經常是設計師創作的發想來源，如何尊重文化、拿捏尺度則是關鍵。

除了因為文化挪用受譴責，時裝品牌以高價出售 Kufiya 則成為另一個被詬病之處，尤其巴勒斯坦在戰爭的影響下，只剩下一間工廠在生產。

僅存的工廠由 Hirbawi 家族自 1961 年開始經營，他們告訴《Middle East Eyes》：「70、80 年代時，我們大量生產黑白頭巾，每年超過 10 萬條，當時生意很好，我們還從日本進口織布機來增加產量。」不過隨巴勒斯坦逐漸失去土地、以色列政府拒絕頒發執照給遭到砲火炸毀的廠商，都重創了 Kufiya 的生產；加上全球化貿易，大量外國工廠以更低廉的價格製造，再標上巴勒斯坦的名字，都讓當地業者生存更不易。

「全球化允許在其他國家生產更便宜的產品，而他們實際上並不關心產品本身，我們擔心大規模生產會剝奪產品的身分，讓 Kufiya 不再是巴勒斯坦製造的。」巴勒斯坦裔科威特商人 Noora Kassem 告訴 BBC，他在科威特境內，替巴勒斯坦的 Kufiya 進行推廣和銷售。

對此困局，這間 60 年老工廠的總經理 Judeh Hirbawi 則表示：「Kufiya 成為一種時尚配件沒什麼壞處，重要的是您要了解其含義，並將其象徵意義告知您的朋友和家人。」這幾年來他們咬著牙到處尋找新的銷售渠道，也增加更多顏色的選擇，試圖重振大家對巴勒斯坦製造 Kufiya 的認知。

也許正如當前努力守住工廠的 Hirbawi 家族所秉持的理念一樣，頭巾不一定要在時尚和政治間做出切割，藉著潮流的推波，反而能讓這樣的傳統頭飾，作為消費者理解巴勒斯坦的媒介。■

註：文中提到的 Keffiyeh、Kufiya 和 Keffieh 為同一字的不同英文翻譯。本文以 Kufiya 為主，但引用自其他來源時，則保留文本中的譯名。

CROSSING ARAB WORLD

換日線阿拉伯 Crossing Arab World

「換日線阿拉伯 Crossing Arab World」粉絲專頁成立於 2017 年 7 月 22 日，為換日線第一場以阿拉伯世界為主題的實體講座——「台灣女孩在中東：顛覆新聞裡的阿拉伯」之延續，致力於提供阿拉伯世界的各式資訊——包括旅遊心得、文化介紹與時事評析等，並以專文、圖片、影片、數位策展等方式呈現，祈願能成為專業人士與對此一主題有興趣之讀者們，共同分享、交流的平台。


G20
FAST100
IMF
2000大
聽天下
WHO
TSMC
聽，就知道
資訊大爆炸、時間碎片化
聽天下解放你的雙手、雙眼
迎戰每個關鍵時刻
用聽的，就知道

立即下載 天下APP

跨。邊境的職場

從「一個皮箱闖世界」到「向全世界投履歷」，
台灣人面對國際競爭與挑戰，不曾也不該畫地自限。
從歐洲到亞洲，
看這些跨國職場人如何創造態度、扭轉思維，照亮台灣。



圖／bywalet@Shutterstock

在蘇伊士運河一側，用英文和阿拉伯文寫著「歡迎來到埃及」。

海盜、沙漠、貪汙——船副現身說法，談為何蘇伊士運河雖便利，船員卻都不愛走？

文．廖翼霆／轉念看世界

今年 3 月在國際上鬧得沸沸揚揚的長賜輪事件，讓台灣人民有機會更認識蘇伊士運河。事實上對於跑過世界航線的船員而言，位在埃及的蘇伊士運河並不陌生，為了節省繞經非洲好望角的航程，有些公司會多花點「過河費」，通過蘇伊士運河這條「捷徑」。

雖然便利，但蘇伊士運河並非所有船公司在決定航程時的第一選擇，這是因為除了過河的費用之外，還須考量油費。一艘船的航運成本中，油費的占比很高，這也是為什麼國際油價的波動，很容易造成船舶運輸費用的浮動。

你可能會疑惑：如果走蘇伊士運河能縮短航程，不是也應該更省油嗎？其實不一定。有些船舶會低速航行通過好望角，這樣的航速也被稱為「經濟航速」，也就是說，同樣的距離所耗費的油會比較少。綜上，船公司會精算每趟航程的不同需要，做出成本效益最高的選擇。

外人可能以為，船員會偏好走便捷的蘇伊士運河，但其實大部分商船的船員，都不太喜歡這條航線，原因如下：

一、索馬利亞海盜

在從印度洋北上經過紅海進入運河前，會經歷一個海域叫「亞丁灣」，這裡便是索馬利亞海盜的集散地。

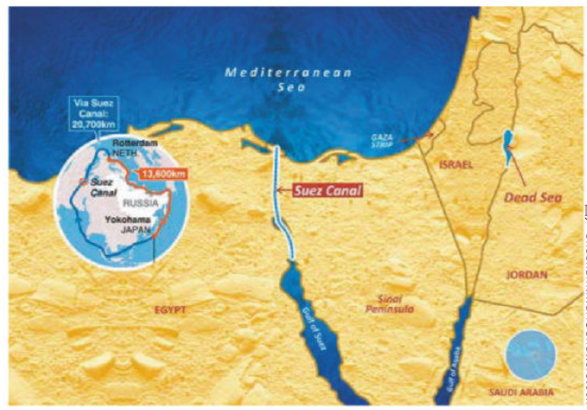
二、埃及官員以及領港的刁難

在這裡要先聲明並非所有官員都是如此，但當地習以為常的「不成文規定」，比如要準備香菸招待，而該給多少都有潛規則。若不給他們就會搗亂或是討價還價，所以蘇伊士運河也才會有所謂的「香菸運河」（Marlboro Canal）之稱，而這邊的人又喜歡萬寶路濃菸，有時候送其他的品牌，他們還不收呢。

要通過埃及蘇伊士運河，一定要有當地的「領港」帶領，並且在通過這個運河前，還會有船舶代理及運河工人上船，常常都會抱著「能撈多少是多少」的心態，跟船員索取包括物資等各種財物，有時候還會有偷竊行為，跟他們有金錢來往都須格外小心。

通常我們要南行或北行蘇伊士運河之前，船舶都會在錨地下錨，先讓相關運河官員檢查報關等等，等時間安排好才會通過運河。

我曾經接受船員委託，請船務代理處理一些船舶事務，這項服務的總價是 98 美金，代理拿走我付的 100 美金後說：「沒關係，這 100 美金先給我，等你以後再來蘇伊士運河，我再找錢給你。」當我還來不及反



圖／shubhamtiwari@Shutterstock

蘇伊士運河絕佳的地理位置，成為海運首選的捷徑。

應他說的話，他人就匆匆下船了。我也有朋友請船務代理買埃及當地的網路卡，結果對方故意亂買，讓我的朋友多損失了 1-2 萬新台幣。

同時，運河工人也會帶一些劣質的紀念品上船要賣給船員，可能在外面不到 100 元新台幣的紀念品，他們會直接喊價到好幾倍。此外，船員經過運河都要把房門鎖好，因為也有船員忘了鎖門，回房間就發現自己的錢被偷光。

三、航行運河的壓力

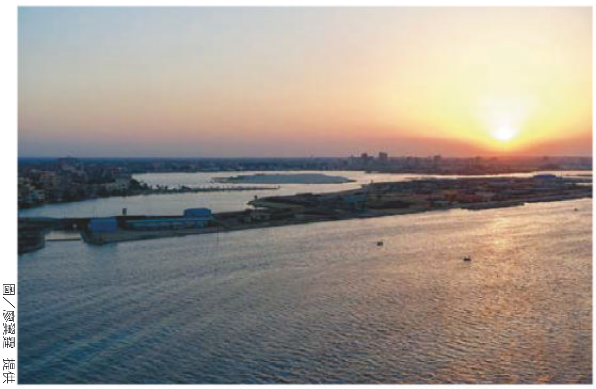
● 強烈陣風及沙塵暴：

沙漠氣候溫差大，容易會有強烈陣風或是可怕沙塵暴。因為大型商船受風面積大，因此遇到強風，對船



廖翼霆／轉念看世界

國立台灣海洋大學商船系畢業。
現職船公司船副，從 2015 年大學實習並於商船航行到現在，到訪 20 多個國家。
航行及旅途中，認識了韓國華僑、中國大陸、東南亞各國的許多朋友，望以自己的親身故事，與大家分享我所觀察到的台灣海洋產業發展狀況還有航海經歷，也想帶來我這些朋友們的觀點和故事。
結交朋友不分國籍不需要刻板印象，實際接觸才知真相。放下偏見，期許自己的交友圈和國際觀更廣。



圖／廖翼霆 提供

船隻行經蘇伊士運河時，沿途可見美麗的夕陽和綠洲。



圖／廖翼霆 提供

滿船的貨櫃等著通過蘇伊士運河，到達它的目的地。

隻會有很大的影響。水手船員必須很謹慎地把船穩住，需要相當技巧，才能確保安全無虞。

● 沙漠地形及運河：

由於蘇伊士運河為運河，有些航道只能通過一艘大型商船，只要一個不留神就會造成擱淺的危險，所以值班的船員都得聚精會神。

● 應付領港的各種要求

如同前面提到的，經過運河全程都須領港陪同，而這對於船長和船員都是很大的壓力跟考驗。有部分的領港雖然有一定的專業背景，但很多上船之後都會貪得無厭地跟船員要東要西，並沒有專心於自己的專業工作。

通常運河領港一來，我們都會把駕駛台上的雜物收乾淨，因為再小的東西——舉凡一支筆、一塊橡皮擦，都很有可能被偷走。有些領港雖然沒有偷，但會直接問你能不能送他，也會和你要吃要喝，或是要求零食或毛巾作為禮物；還有些會藉故要上廁所，趁你不注意時把較大的東西拿走，我就遇過船上的杯具組整組被搬走。甚至，連我跟長官船副放在駕駛台的過期餅乾，也被領港偷偷收進包包——儘管我們特別提醒過餅乾已經過期。

其中一個有趣的現象是，有些領港很喜歡吃中式的蝦仁炒飯，但是大廚做好給他們吃，他們卻只吃蝦仁不吃飯，原來他們只是想吃「炒蝦」，但可能不知道如何表達，或不知道兩者可以分開料理，乾脆直接要一盤炒飯最快！

對船長來說，行經運河的壓力已經很大，還要應付領港的各種要求，有時候還是很無理的。（這裡之所以強調船長，是因為船長是一船之主，領港只是從旁協助的顧問角色，所以當發生海難事故，主要還是由船長而非領港或船員負責。）

說到埃及，或許大家都會有文明古國的憧憬，但對船員來說，我們首先想到的不是古蹟，而是上述工作中外人很難體會的麻煩。

不過話說回來，船舶航行在沙漠地形裡面，確實是非常難得的體驗，打破我們對於船就該航行在一望無際大海的刻板印象。

最後，想透過本文和讀者們強調：船員在海上碰到的種種工作挑戰往往很棘手，除了需要具備專業知識，還要有智慧處理各種文化衝擊——盼望社會給予船員多點支持、少點歧視，或許就會讓更多船員為自己的工作感到驕傲！■

每到連假就該充滿罪惡感？台資與中資企業的週末加班文化

文‧西西瑪／讀者投書

清明連假 4 天，筆者現職服務的台灣公司卻燈火通明，一場又一場名為「專題討論」的會議伴隨著老闆大聲的訓斥、檢討著各種缺失，以及高階主管專注的神情，低頭猛抄筆記、點頭如搗蒜的附和，不經意地抬頭望向牆上的時鐘，又到了晚上用餐時間。

與此同時，那些看似幸運，暫時沒被大老闆「召喚晉見」的高階主管們，有些躲在小房間裡發呆、上網，有些在吸菸區抽菸、喝咖啡、吃零食，有些在走廊或茶水間「埋伏」，每當遇到公司較年輕的女性同事，便立刻上前話家常，甚至講點略帶顏色的油膩笑話。每當筆者結束會議，身心俱疲地走出會議室，總會有幾位像這樣在「待命中」的高階主管，帶著似笑非笑、似嘲諷非嘲諷、似安慰非安慰的表情，拍拍筆者的肩膀說「辛苦啦！」、「你們年輕人沒關係啦！」、「能者多勞啦！」、「習慣就好！」。

這樣的情景真的不是偶然，過去 3 個月以來，在元


圖／aslysun@Shutterstock

每到連假時，你能正常放假或者必須加班？

旦連假、228 連假就已不知重複上演過多少回——彷彿一聽到「連假」二字，身為企業的高階主管，就必須理所當然地感到內疚，用犧牲假期以表示積極與效忠。更曾聽過一位在公司資歷深厚的主管說過：「反正我時間通通都給他了，業績不好老闆也拿我沒辦法，你叫他去哪裡找一個像我一樣假日肯來開會的？」

其實，真的很好找。

週末上班是中國人對台企的第一印象

回顧筆者過去在上海某台資企業工作時，週末上班，本來就是個不成文的潛規則。因為在中國，台資企業不易被定位，說是外資企業，又顯得政治不正確；說是本土企業，中國的勞動機構又覺得存在太多例外，能不管就不管。因此，許多灰色地帶所造就的「週末上班文化」，就成為一般中國人對台資企業的第一印象。

筆者剛到上海入職時，因為緊接著碰到中國的十一連假，在沒有前輩私下告知這類的潛規則前，筆者理所當然地連放了 9 天連假，怎料收假後，筆者進辦公室的第一天，就聽到總經理在會議上酸溜溜地說：「聽說有新人 9 天都沒進公司。」筆者的海外職場初體驗，就在這樣的震撼教育中揭開了序幕。

接續的 6 個月，筆者在上海的生活就徹徹底底的與週末絕緣，每到週末的清晨，台籍同事總會相當有默契地在上班打卡後，瞬間「鳥獸散」到便利商店的座位區、吸菸區、早餐店、咖啡廳……等，一邊聊天、滑手機，一邊保持「備戰狀態」。如果當天很幸運的老闆沒有前來視察，到了中午，台籍同事們就會又很有默契地出現在固定的幾家台菜餐廳吃飯、喝酒。到了傍晚時分，收拾好包包，起身觀望一下，一旦「警報解除」，又會再度很有默契地出現在 KTV、按摩館或某些聲色場所，日復一日，年復一年。

中國也有「996」，但較少「假日刷存在」

至於若問到中國籍同事們呢？或是筆者後來服務的中國公司呢？是否也有這樣的文化？其實，在中國所謂 996 制度（早上 9 點上班，晚上 9 點下班，每週 6 天）是普遍存在的，只是性質與台灣公司的加班文化不盡相同：通常比較容易出現在科技業或網路業公司，而苦主們則多半是各種技術類工程師，加班的理由也單純許多，就是工作。

筆者曾與阿里巴巴和京東等中國大型網路公司內部員工詢問過，週末上班雖然是常態，但基本上不太會有會議、更不會有交際應酬，也不會真的到晚上 9 點下班，普遍都是下午 3、4 點，將手頭上的工作完成到一定的進度後，便絲毫不拖泥帶水地下班回家。至於較為傳統的中國房地產業，以筆者自身的經驗和同業的交流中得知，除非有緊急況狀，否則即便是高階

西西瑪／讀者投書

兩岸工作者，曾任職於中國房地產集團，因新冠疫情影響返回台灣重新出發。



圖／siro46@Shutterstock

有些企業員工一聽到「連假」，彷彿就必須用犧牲假期以表示積極與效忠。

主管，都鮮少在週末到公司加班或開會，若真有需要，也通常會以視訊遠端參與。

追究中國企業，之所以較少台資企業「動不動要用肉身的存在以示效忠」的原因，筆者認為，可能是中國的市中心與郊區距離遙遠，且市中心與郊區房價落差較大，或許不僅一般員工，就連老闆都居住在距離公司千里之外，自然加班與週末上班的文化較為不興（筆者先前服務的廣州公司曾做過統計，將近 6 成的員工都居住在例如佛山、番禺等通勤車程超過 1 小時的區域）。相較之下，台灣大眾運輸工具便利、市區與郊區分界較模糊，自然就少了第一道的天然屏障。

其次，不管在台灣或中國，台資企業以製造業為多，本就有假日值班的文化，久而久之形塑出值班者堅守第一線、勤勞不懈的形象，與那些坐辦公司、吹冷氣，週末舒舒服服放假的高階主管們，有著鮮明的對比。最後，再透過有形無形的情緒或言語勒索，例如：週末不來就是不關心公司、不能同甘共苦……等煽情口號，以及慣老闆們創造出「責任制」、「委任經理人」、「工作圈」……等五花八門的制度搧風點火之下，使得最終眾人無差別式地犧牲週末，再以各種形式的打混摸魚或行屍走肉式的行為來做心靈上的彌補。

惡質文化毋須「比爛」，應共同省思

其實，本文的目的並不在於比較，也不代表兩者間不存在例外，最重要的還是在引發讀者們共同省思：不論是公司不進行工作計畫、沒有清晰的分工或不合理的工作量安排，導致加班成為常態，或是某些老闆就是在週末不甘寂寞、對員工不信任，期待一份薪水就能買到員工的腦、身、心和時間，以資本方的標準要求受雇者……等，都是職場的惡質文化，沒有孰優孰劣。

而作為普通受雇勞工，我們是否有勇氣果決地說不，還是為了保全一份工作，而忍氣吞聲地成為助長惡質文化的幫凶，選擇與後果全在你我的一念之間。■



圖／Matej Kastelic@Shutterstock

在日本，大約每 5 位勞工就有一位是長時間工作。

是「愛工作」還是「過勞」？——睽違 20 年，日本政府重新討論過勞死標準

文．張卉青 Olivia ／有夢想再苦都能笑著活。

2018 年年初，我收到一封來自一家醫療美容研發與製造企業的錄取通知書。這間企業享譽國際，更是一家上市公司，旗下擁有好幾項品牌，從保養品到美容儀，在當時都相當受到市場的青睞。聽起來進去打拚個幾年，就能熬出個頭，對未來的職涯應該是會有不錯的發展，但我毅然決然地選擇放棄了看似能給我大好前程的企業。

因為，我沒有信心能夠克服一個月 70 小時的加班時數。

這個 70 小時並不是我莫須有加上的，而是在面試時，本來可能成為我上司的職員清楚明白地告訴我：「平常每月大概加班 40 小時，繁忙期 70 多個小時，有時還會超過，妳有辦法接受嗎？」聽到的當下縱然驚訝，卻還是微笑回應：「我相信我盡可能可以做到不加班，並且幫助其他同事一起完成工作。」

而讓我更驚訝的是，該公司的職員對加班時數的坦然，不忌諱地告訴一位來面試的人，好像是告訴你：「我已經有先說了，我們公司會加班，而且加很多喔！」

對於那天的面試，我與該公司職員對話場景依舊記

憶猶新。

這也讓我再度喚起當年轟動日本社會的「24 歲電通職員過勞自殺事件」記憶。

時時 On Call——日本媒體圈也不例外

從 2015 年的「24 歲電通職員過勞自殺事件」，到 2017 年的「NHK 女記者過勞死事件」，都顯現出日本職場過勞一直是難解的社會問題。

關於「24 歲電通職員過勞自殺事件」，我曾在過去的文章裡提及，歡迎參閱〈【東瀛當台勞】大學一畢業月領 60K 新台幣，日本職場「高薪」、「高品質」背後的真相〉；至於「NHK 女記者過勞死事件」，則是來自《朝日新聞》2017 年 10 月 4 日的報導。

佐戶未和於 2005 年 3 月畢業於一橋大學法學部，同年 4 月進入日本放送協會（NHK）擔任記者一職。隨後在 NHK 鹿兒島電視台執勤 5 年，2010 年 7 月轉調到東京澀谷首都圈播報中心，主要負責採訪東京都的政治線。2013 年 6 月及 7 月正逢東京都議會選舉及參議院選舉，佐戶未和忙於採訪相關報導，卻在參議院投票開始的 3 天後 7 月 24 日因心臟衰竭在家中猝死，享年 31 歲。報導指出過世前，佐戶未和還緊握著手機。

根據澀谷勞動基準監督署的調查，佐戶未和猝死前的 2013 年 6 月下旬到 7 月下旬這一個月當中，加班



圖／umaruchan4678@Shutterstock

面對過勞死的罵名，日本政府確實有不斷呼籲企業改革。

時數高達 159 小時 37 分鐘。5 月下旬開始的一個月，加班時數也有 146 小時 57 分鐘。因以上時數達標過勞死門檻，被判定確實是因工作而過勞致死。

在日本媒體圈工作的勞工與台灣相同，都是一份長期處於高壓、工時較長的工作。若身分是一名記者，根據公司不同或許有不同的企業文化，但時時 On Call 也並不意外。

轉職情報網站 OpenWork 於 2018 年公開了一項長達 6 年的《加班時間逐年遞減與勞工意識變化》統計調查。調查顯示，日本整體社會的加班情形有下降的趨勢，以 2018 年度來看，「勇奪」最長加班時數寶座的是顧問相關產業，月均加班 45.5 小時。

而排行榜前 15 名當中，與媒體相關的產業則有 3 項上榜：分別是「印刷、書籍等紙本相關產業」月均 30.3 小時；「電視、出版、新聞等影視產業」月均 39.1 小時；「廣告代理、媒體行銷、公關、設計等媒



張卉青 Olivia／有夢想再苦都能笑著活。

一口兒化音的中文，總被誤認是來自對岸的中國，卻是土生土長的台灣高雄人。 旅居日本，以寫作、採訪、翻譯工作為傲，長期關注日本社會議題。 大學時代曾受日本政府邀請前往 NHK、讀賣新聞社等媒體機構交流，也曾參與日本外務省「絆計畫」前往日本 311 災區採訪，並與友人將訪日經驗編撰成書，名為「絆隨」。 人生座右銘是：「困難の向こうには、必ず幸運がある」（困難的另一方，一定存在著幸運）。志為以一位文字工作者的身分，透過「文字」和「照片」讓更多人看見真實的日本。



圖／EQRoy@Shutterstock

在相對保守的日本社會，勞工即使受到不平等待遇也不敢向上反應。

體行銷產業」月均 41.8 小時。這也意味著，媒體相關產業勞工在日本確實是處於長時間工作狀態。不過這些時數也只是平均值，或許更值得關注的是，原始數據的最高值與最低值之間是否存在極大差距。

而在電視製作公司工作的友人，也曾苦笑著告訴筆者：「我這份工作經常看不見太陽！」此友人的工作情形經常為：搭最早的電車去上班，搭最後一班列車回家。

日本長時間勤務的現狀

根據經濟合作暨發展組織（OECD）《2020 年勞工工作時間統計》資料顯示，日本勞工一年的工作時數為 1,598 小時，是統計資料當中 43 國加歐盟國家排名當中的第 25 名。

乍看之下，或許會覺得日本的工作時數沒有太長。但這裡必須關注的是，這項資料的基數包含了非正職的勞工（以時薪計算的勞工、約聘勞工等）。而在日本社會當中，2020 年度非正職勞工占總勞工人口的 37.2%，因此 OECD 所提出的統計數據不能完全顯示出日本長時間工作的現況。

獨立行政法人勞動政策研究研修機構每年都會針對世界各國的勞工狀況進行比較，最新一期的《國際勞動比較 2019》資料顯示，2018 年長時間勤務（一週工作 49 小時以上）的勞工（男女合計）為 19%，在 G7 當中日本位居第一。換句話說，在日本大約每 5 位勞工就有一位是長時間工作。

然而將男女分開計算的話，長時間勤務的男性為 27.3%，女性則為 8.5%，造成如此懸殊差距有一項很大的原因，日本非正職勤務的勞工當中女性占多數，因為日本女性在結婚之後，為了照顧家庭，選擇以時薪計算的工作或是時短出勤方式的不在少數。

在全球也常常被放在最愛加班一族的韓國，從《國

際勞動比較 2019》的 2017 年統計數據（韓國目前只被統計至 2017 年）來看，整體長時間勤務人口為 29%；男性和女性人口當中，則分別有 34.3%、21.7% 為長時間勤務。

而以尊重人權、高福利社會著稱的挪威，整體長時間勤務人口則占 5.1%；男性和女性人口當中，分別有 7.6%、2.4% 的比例為長時間勤務工作者，是比較國當中比例最少的。

厚生勞動省不願下修過勞死基準

在相對保守的日本社會，勞工即使受到不平等待遇，但往往擔心未來升遷等問題，而不敢向上級反應，於是過勞死的議題近 10 年來才漸漸浮出檯面被社會重視。

但早在 30 年前，日本就有由推動降低過勞死發生的民間團體組成的「全國過勞死家族協會」。此協會除了協助家屬辦理過勞死認定外，每年也會積極向政府機構提出降低過勞死等全面性改革。

今（2021）年 5 月 19 日該協會於厚生勞動省召開記者會，提出了「應將判定過勞死基準由 1 個月 80 小時，下修至 65 小時」的訴求。

此要求是來自於世界衛生組織（WHO）和國際勞工組織（ILO）所提出的標準——「以 1 日工作 8 小時的情況下，1 個月大約加班 65 小時的話，會提高引發腦部或心臟疾病之危險性」。

然而，目前日本政府對於過勞死的判定以加班時數為基準，有以下兩類：

- **發病前 1 個月加班超過 100 小時**
- **發病前 2 個月到 6 個月，月平均加班超過 80 小時**

然厚生勞動省並未接受「全國過勞死家族協會」之提案，認為目前判定過勞死基準的時數並無不妥。並


圖／StreetVJ@Shutterstock

日本媒體圈也是一份高壓、高工時的工作。

於 6 月 22 日開記者會表示：「既使未達過勞基準，只要被判定有不規律執勤的情況，或是接近過勞基準的加班時數等，應視為工作和發病有強烈相關，並可認定為職災。」這是厚生勞動省睽違 20 年重新檢視並增加判定「過勞死」基準。

至於什麼是不規則勞動呢？具體來說如下：

- **下班到上班中間的勤務間隔時間過於短暫**
- **沒有休假的連續出勤等**

小結

面對過勞死的罵名，日本政府確實有不斷推動、呼籲企業改革。在如此作為下，日本加班時數就統計數據來看確實年年遞減，但以筆者自身經歷以及周圍友人的經驗來說，長時間勤務的人依然大有人在，因此現實成效還是有待商榷。

而從各項數據來看，相較歐洲福利國家，亞洲國家還是容易被冠上「愛工作」的標籤，但往往不是勞工自願長時間工作，而是在社會整體思維、環境下迫使接受。厚生勞動省雖然未接受下修判定過勞死時數之提案，但增加了兩項判定條件，和過去幾十年相比是較積極的作為，但是身為已開發國家的角色，對勞工的保障還有很大的進步空間。■


圖／Adam Gregor@Shutterstock
前往海外工作、加入跨國企業，一直是很多人的夢想。

不要輸給不知道——如何找到你的第一份海外工作？

文．雪倫／跨國商業人士沒告訴你的事

想要海外工作，卻不知道從何開始嗎？看著其他人分享求職經歷、面試心得，但自己嘗試時卻屢屢碰壁？一樣都在海外讀書，為什麼有些人很快找到理想工作？為何有些人沒有海外學歷，同樣成功進入跨國公司擔任要職？

其實，要成功開啟跨國職涯，路徑有很多，但我們都需要海外工作的第一塊「敲門磚」。

如果你自嘆工作經驗不足，人脈資源有限，不妨參考以下文章，看看想到國外工作、踏出第一步時，你可以怎麼走：

一、取得海外學歷，一入學就寫履歷表

取得海外學歷後，在當地留下來找工作是非常多人選擇的方式，儘管畢業時難免面臨龐大壓力，但很多人也確實成功地找到了第一份國外工作。

取得當地學歷最大的優點，是「至少當地公司認識你的學校」，而且你已經在那裡居住一段時間，既熟悉環境、擁有學校資源，又可以出席每場面試，你還能與當地公司預先打交道。如果公司已有很多表現優良的校友，對你更是一大加分。

矽谷阿雅就是非常好的例子，大家應該都聽過她的

精彩故事——利用學校資源充實履歷，尋找校友和教授推薦工作、模擬面試。我們身邊也有朋友，善用學校資源修改履歷 60 幾次後，成功錄取 IBM 顧問。

但很多人會問：同樣都是留學生，為什麼有些人順利找到工作；有些人卻頻頻碰壁？

撇去個人條件、「運氣」等差異，最大的關鍵，其實經常在你「入學」時的心態：是否在入學時，就把未來在當地就業當成重要目標，並用心為此鋪墊？

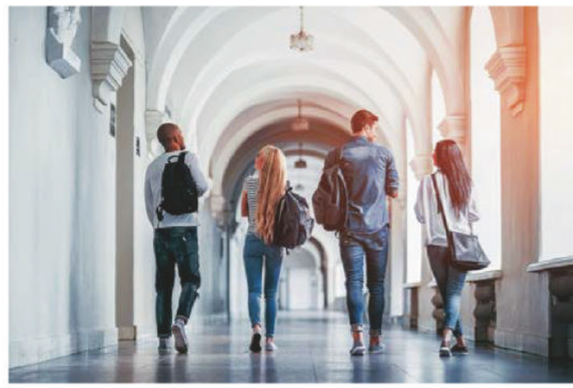
如果你剛取得了海外學校的入學門票，請先問自己：「我預備好就業了嗎？」並審視一下自己到目前為止的專業能力——是否需要更良好的溝通能力；或者提供更有市場競爭力的一技之長？當你一入學時，先試著寫一份求職履歷表，你就會知道自己還缺少什麼。

總而言之，把這段讀書時間，當成你進入當地職場的「過渡期」，提前為職場鋪陳預備——把握機會連結人脈，留下好印象（無論是學校活動、實習機會、在相關產業打工……）；打磨自己的專業，並記錄可量化的成績，盡可能將自己的特色凸顯出來。

如果等到快畢業才開始準備這些事情，難免會感到壓力山大；反觀這時已經預備好的那些人，往往已經很快成為被錄取的第一批人了。

二、主動出擊，申請海外實習

如果你沒有海外學歷，同樣可以累積一些海外工作


圖／4 PM production@Shutterstock

取得海外學歷後留在當地找工作，是選擇的方式之一。

經歷。很多人對「實習」的印象還停留在依靠學校的實習課程，但其實很多海外公司都有不限當地學子的實習名額，你只要主動申請，就有機會跨國實習了。

這點，其實是我以前沒有想過的。直至出國後認識了許多朋友，才知道很多人當初就是在主動出擊向海外公司投遞履歷後，取得了海外實習機會，進而留在當地工作。

由於實習薪資低、門檻也相對較低，你往往不須具備豐富的業界經驗，就能取得到歐美、中國等跨國公司工作的入場券。我聽過一些採訪對象的故事，他們爭取到美國 AT&T、貝爾實驗室等知名機構實習，之後也都進入一線的知名大公司。

相比台灣，中國大陸市場現在尤其重視實習。在中國的知名大學、研究所，你可能會有一整年的實習時間，完全不用去學校上課。每個人都有機會在不只一間公司工作；同時如果你在「名牌公司」實習，畢業



雪倫／跨國商業人士沒告訴你的事

曾於美東、台北、北京擔任記者編輯，現旅居雪梨。長年在科技圈與各國創業家、高階主管訪談交流，喜歡寫下那些靈光乍現的對話，近距離呈現我所見聞、那令人著迷的跨國職場+科技創新。

FB 粉專：雪倫K哥在雪梨

Podcast： 跨國商業人士沒告訴你的事

官網：幕後故事 https://be-a-dreamer.com/



圖／Pressmaster@Shutterstock

若沒有海外學歷，可以考慮用累積海外實習經驗入門。

後就很有機會能進入那個 level 的公司。

很現實的原因是，就算是同個大學畢業，你卻可以在履歷上堆疊出「更漂亮的經歷」；這對早期初入職場者來說，是一個很好的起跑點——不妨在學校時就想想看，透過這些實習，你希望讓自己的履歷看起來是什麼樣子？

三、打一場投遞海量履歷的持久戰

投遞履歷，看起來是最費力的一條路；但對於資源有限的工作者來說，不失為有效的方法。但為什麼一樣海投履歷，有些人做到了，有些人失敗了？差別在於，有些人太早放棄了。

我聽過許多找到國外工作的人，他們投遞履歷的次數多達 200-400 次以上。聽起來是不是很瘋狂？但是當你沒有任何人脈資源時，就得拚命了。

我說的「海投履歷」，還不是一份履歷多家共用，而必須針對每一間公司進行客製化調整：相信多數人都能理解，如果你本身缺乏當地經歷，又想追求一位難求的好工作，你完全得靠一份漂亮履歷——那麼，針對不同職務需求，製作出證明你能勝任這份工作的履歷，就是核心重點。

然而，最近我聽到的數字是 1,000 封履歷：一位沒有海外學歷的工程師，在嘗試 1,000 次之後，成功獲得了歐洲跨國公司的工作機會——他的每次投遞履歷、筆試面試「失敗」，其實都是在增強自己求職的實戰力。

硬投履歷，不代表你不需要善用 Linkedin、模擬面試、尋找資源、請人內推。硬投是一種決心：如果你只嘗試了 200 次，不要對眼前的結果失望。

我們需要跨越文化的藩籬；克服不同公司對於簽證的期待；找到欣賞你的團隊；還要在為時有限的面試中，練習快速讓別人認識自己的能力——想要一次滿

足這麼多種要素，當然需要多投一些履歷。先預備好這樣長期抗戰的心態吧！或許，你的理想工作，會來得比你預期中還要快。

四、想要海外留學，先移民更好！？

最後一個，是我親眼見到的「特殊案例」，也把這個思路分享給大家。故事是這樣的：

幾年前，去西雅圖出差的飛機途中，我遇到一位帶著約 7 歲兒子的亞裔爸爸，就坐在我旁邊。他和空姐對話時帶著美式口音，聽起來像是美國當地人（姑且稱他 D）。

我經常喜歡在飛機上閱讀，捧著中文書，一下就被認出我會說中文。

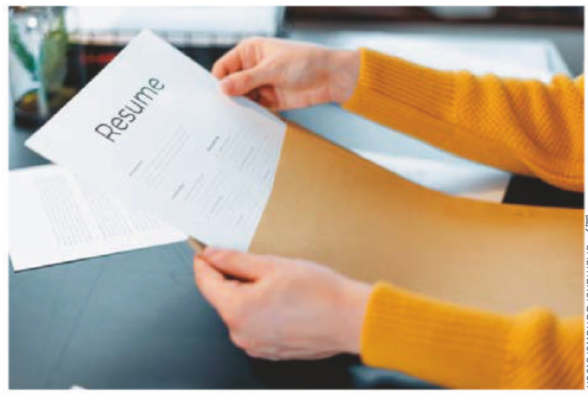
於是 D 主動向我攀談——我這才發現原來他是廣州人，為了去加拿大讀書，就辦了技術移民。

D 的論點很有意思：「很多人花錢出國讀書後，根本無法留下來工作，那我不如先搞定身分。反正一樣要準備英文成績，和一堆送審資料⋯⋯。」聽起來，是不是有點「一語驚醒夢中人」？ D 的策略是：獲得身分後，就能用相對便宜的學費讀書，最後留下來找工作，還不用擔心身分問題。

當年 30 歲的他，狠下心放棄還不錯的月薪，請假補習，搶救「破英文」。

D 大學就讀化工相關科系，研究過後，認為這個專業比較適合去加拿大發展，因為當地有較多原物料的工作職缺。再者，加拿大離美國很近，而美國是個大市場，擁有豐富的工作機會。策略擬定完成後，他就開始拚搏雅思成績。現在 D 英文流利、還帶著美國當地口音，很難想像他 30 歲的時候，雅思才 3 分、5 分而已。

但是辛苦的故事才開始：因為英文很爛，一開始都



圖／brizmaker@Shutterstock

投履歷成功關鍵，在於堅持的信心與長期等候的耐心。

跟不上學校課程，太太還兼 3 份工作養家，日子艱難，進入一陣憂鬱又迷惘的低潮。幸運的是，他遇到當地教會的親切照顧，一邊練習英文，一邊完成論文，總算打開了自己的生活圈。

畢業後，他進入石油行業，從工人做起——這又是奇妙的一步棋：「我整天和工人混在一起，他們去哪我就去哪；沒事就坐著聊天，英文神速進展⋯⋯。」累積了工作經驗、道地的語言能力，D 開始發揮實力，晉升主管、外派美國，並完全融入當地。

回首過去，D 告訴我，太多人放不下「中國經濟起飛」的光明前景。那裡有優渥的薪資，建立多年的人脈，「於是這些人一會兒飛加拿大、一會兒飛回中國」，看到 D 心意堅定，都羨慕他「看得開」。

「因為你兩邊都要，最後反而無法在任一邊落地生根。」 D 很清楚：「如果你真要出國工作生活，就要下定決心、破釜沈舟，把自己真正『栽種』下去，越早越好。」

以上這 4 個方法和執行時需要的心態與準備，有沒有給想尋找海外工作機會的你，一些不一樣的想法與啟發呢？■

《換日線》季刊訂閱單

客服專線：02-2662-0332 轉 9　傳真專線：02-2662-6048
優惠至 2021 年 10 月 31 日截止



YES! 我想要自 20　　年　　月起訂閱《天下雜誌》，並選擇下列方案：

MA-1641

商品名稱	優惠價	請勾選
《換日線季刊》一年 4 期	499 元	☐ GC20080035
《天下》10 期＋全閱讀 5 個月＋《換日線季刊》4 期	1,490 元	☐ GC20090020

注意事項：1. 方案僅限寄台灣地區，贈品以實物為準，數量有限，若贈送完畢，《天下》保留贈品更換權利。2. 天下新訂戶一律自最新一期開始。3.《微笑季刊》出刊日為 3、6、9、12 月 20 日；《換日線季刊》出刊日為 2、5、8、11 月 15 日，社方保留出刊時間之權利。

訂閱者資訊（以下所有欄位務請詳實填寫，前有打 * 號者為訂單處理必要欄位）

☐新訂戶　☐續訂戶：訂戶編號 ______________________

訂閱型態　☐公司訂閱　☐個人訂閱

☐海外訂閱（須依地區另計郵空郵資）

*收　件　人 ______________________ ☐先生　☐小姐

*生日 西元 __________ 年 __________ 月 __________ 日

*電子郵件 ______________________
（此為預設天下網路會員密碼，請務必填寫，若已是網路會員，則以原帳密登入即可）

*手　　機 ______________________
（此為預設天下網路會員密碼，請務必填寫，若已是網路會員，則以原帳密登入即可）

*電　　話（O）______________（H）______________

*收件地址 ☐☐☐ ______________________

付款方式（請勾選）

支付款項 ______________________ 元
（若為海外訂閱，請依以下郵寄地區另計航空郵資，陸、港、澳:2852 元；亞洲：4030 元；歐、美、非 :5580 元）

☐信用卡付款 卡別 ☐VISA　☐MASTER　☐JCB　☐聯合信用卡

卡號 ________ – ________ – ________ – ________

有效期限 __________ 月 __________ 年

持卡人簽名 ______________________

發票開立資訊（響應電子發票政策，請務必填寫電子郵件）

電子郵件 ______________________
（寄送發票資訊、中獎通知，及公司戶接收列印發票證明聯檔案）
☐同左側訂閱者電子郵件

發票抬頭 ______________________

統一編號 ______________________

我要捐贈電子發票　☐陽光社會福利基金會 ☐伊甸社會福利基金會

注意事項：本公司響應節能減碳並配合財政部電子發票政策，自 **107 年 9 月起開立電子發票**，將不主動寄送紙本，個人發票以會員載具方式 E-mail 發票開立通知，並由本公司協助對獎後將中獎發票寄給您（已捐贈、已作廢發票除外）；公司戶發票以 E-mail 夾送 PDF 檔，請利用夾檔列印出發票報帳。如辦理退貨時，為加速退款時程，同意由天下雜誌群代為處理電子發票、銷退折讓單事宜。

個資聲明同意書：當您完成本訂閱單填寫各項訂閱資訊時，即表示您已詳讀並同意以下聲明之所有內容，且您瞭解此一同意符合個人資料保護法及相關法規之要求，天下雜誌股份有限公司及其關係企業（包括天下生活出版股份有限公司、親子天下股份有限公司）（以下簡稱我們）與其委外服務廠商，基於產品訂購、行銷業務、客戶管理與服務、調查統計與研究分析、會員登錄通知及其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務之必要範圍內，向您蒐集個人資料作為本產品服務期間於台灣地區及可提供之領域服務範圍於上述特定目的內蒐集、處理及利用。您可向我們請求查詢或請求閱覽、請求製給複製本、請求補充或更正、請求停止蒐集、處理及利用、請求刪除，請您聯繫天下雜誌群客服專線 886-2-2662-0332 或 email 至 bill@cw.com.tw。若您無法提供或提供的資料不完整時，可能將影響您收受產品或相關訊息的權益。

訂閱雜誌的 5 種方法

傳真：02-2662-6048

客服專線：02-2662-0332 轉 9
電話訂閱：02-2664-5268 ext 606
服務時間：週一～週五 AM 9:00 – PM 5:30

劃撥帳號：01895001
戶名：天下雜誌股份有限公司（請於備註欄註明：姓名、電話、方案名稱）

門市：書香花園 台北市建國北路二段 6 巷 11 號
TEL：02-2506-1635　FAX：02-2506-1643

網路訂閱

特別聲明：◎我已詳細閱讀並同意以下條款：天下雜誌集團（天下雜誌股份有限公司、天下生活出版股份有限公司、親子天下股份有限公司、財團法人天下雜誌教育基金會、天宇股份有限公司，以下簡稱本集團）及其委外服務廠商，基於客戶管理、統計及調查分析、會員管理、行銷及其他合於營業登記項目或章程所定業務需要之特定目的，在此向您蒐集以下個人資料，作為本集團營運期間於台灣地區寄送出版物及各項優惠訊息與調查分析使用。您可向本集團請求查閱、提供複本、更正或補充個人資訊，及請求刪除或停止處理利用，請您連繫天下雜誌群客戶服務中心 (02)2662-0332 或 email: bill@service.cw.com.tw。若您填寫資料不完整時，可能會影響您收受出版物或優惠訊息之權利。


換日線
CROSSING
換日線
全球事件簿
線索可能是一張照片，一段聲音，一支影片
由世界各地特派作者及換日線編輯團隊，
每週揭開全球一個角落的神秘事件……
事件簿使用規則：
1. 留下資料，申請收取事件檔案
2. 換日線每週將派發一件神秘檔案到您的指定信箱
3. 檔案限定讀取，不可外流，違者將註銷收取檔案資格
立即申請


經過漫長的沉潛與掙扎，奧運的聖火終於照亮東京！
2021年的奧運賽場上雖然少了觀眾，
但多了科技的創新、環境的省思，
與各國運動員歷經一年考驗，仍然堅持不懈的運動家精神。
《換日線》帶你直擊東京現場，
一窺不同往年的奧運究竟如何運作，
一起為台灣選手加油！